الطبعة الثانية

كلاوديا إنكلمان

بلوغ النجاح

في الحياة الزوجية

بالحب والشوق والهوى

نقله إلى العربية

سامر نصري



تدرب على حياة المشاركة الزوجية

العبيكان
obeikan

بلوغ النجاح

في الحياة الزوجية

بالحب والشوق والهوى

تدرب على حياة المشاركة الزوجية

مع مقدمة للكاتب العالمي بريان تريسي

تأليف

كلاوديا إنكلمان

تعريب

سامر نصري

العبيكان
Obeikan

Original Title:

Mit Liebe, Lust Und Leidenschaft Zum Erfolg

by:

Claudia E. Enkelmann

ISBN 3 - 89623- 187 - 1

ISBN 7 - 0461 - 54 - 604 -978

الناشر العبيكان للنشر

المملكة العربية السعودية - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة - عمارة الموسى للمكاتب

هاتف: 2937574 / 2937581، فاكس: 2937588 ص. ب: 67622 الرياض 11517

الطبعة العربية الثانية 1429هـ ـ 2008م

ⓒ مكتبة العبيكان، 1429هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

إنكلمان، كلوديا

بلوغ النجاح في الحياة الزوجية بالحب والشوق والهوى. / كلوديا إنكلمان؛ سامر نصري. - الرياض 1429هـ

338 ص؛ 14× 21 سم

ردمك: 7 -0461 - 54 - 603 - 978

1 ـ العلاقات الأسرية - علم النفس 2 ـ الزواج 3 ـ السعادة

أ. نصري، سامر (مترجم) ب. العنوان

ديوي: 158.24 1429 /1509

رقم الإيداع: 1509/ 1428

ردمك: 7 -461 - 54 - 603 - 978



امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف: 4160018 / 4654424 - فاكس: 4650129 ص. ب: 62807 الرياض 11595



محتويات الكتاب

الموضوع | الصفحة

الطريق إلى السعادة والنجاح

تناول كبار الفلاسفة عبر التاريخ موضوع طموح الإنسان نحو السعادة والنجاح. لقد عرفنا المزيد عن ذلك عبر السنوات الأخيرة. إن مفتاح السعادة إنما هو «العلاقات الزوجية الوطيدة والقوية».

إن ٨٥٪ من نجاحاتنا إنما ترتكز بالدرجة الأولى على العلاقات السعيدة الممتازة مع الآخرين. وفي الوقت نفسه تعود أسباب معظم المصاعب التي نواجهها، والعوائق التي تعترضنا إلى مشاكل شتى في جوهر وطبيعة علاقاتنا مع الآخرين.

ولذلك فالمهم إنما هو علاقاتنا مع الآخرين ممن نحبُّهم، وممن نعيش وإياهم على وجه الخصوص. إن الأشخاص ذوي العلاقات الزوجية السعيدة هم أشخاصٌ أكثر حيوية وأكثر نشاطاً، وتوجهاتهم نحو الحياة إنما هي توجهات أكثر إيجابية، وهم يُعمِّرون أكثر، بشكلٍ عامٍ، من أولئك الأشخاص الذين يعيشون في ظل علاقات زوجية غير سعيدة.

ويعتبر هذا الكتاب، الأهم من نوعه من حيث تطرُّقه لهذا الموضوع؛ ومؤلفة هذا الكتاب تجمع بين قدرٍ عالٍ من الفكر والذكاء من ناحية، وقدرٍ عالٍ من العاطفة والشعور من ناحية أخرى. كلاوديا إنكلمان، الكاتبة الألمانية التي عكفت عبر سنواتٍ عديدة على دراسة طبيعة وجوهر العلاقات الإنسانية. إنها تعرض في كتابها هذا أنماطاً جديدةً من معرفة وفهم كيفية جعل العلاقات الزوجية تؤدي إلى المزيد من السعادة وتحقيق الذات، وذلك من خلال عرض الكثير من النصائح القابلة لتطبيق بمنتهى السهولة في الواقع العملي.

هذا الكتاب، ينبغي أن يقرأه الرجال والنساء على حدٍّ سواء، والأزواج على وجه الخصوص، كل صفحة من صفحات هذا الكتاب تحمل في ثناياها الكثير مما يمكن تطبيقه على الفور في الواقع العملي لغرض تحسين نمط سير العلاقات الزوجية.

لقد سبق لي أن قرأت بضعة آلافٍ من الكتب، وألقيت محاضرات وندوات أمام أكثر من مليون إنسان، منهم حوالي ١٥٠٠٠٠ مستمع من ألمانيا.

أستطيع أن أعلن بمنتهى الصراحة أن هذا الكتاب من الكتب الممتعة جداً التي يمكن لك أن تقرأها. بإمكان هذا الكتاب أن يغيِّر حياتك فعلاً. إنها فرصتك فاغتنمها.

بريان تريسي
أحد أشهر المدربين العالميين الأكفاء
في مجالات الإدارة والنجاح العملي والمهني،
وكاتب عالمي ذائع الصيت.



مقدمة

«الزواج لا يعني ميناء السلامة الأمين،
الذي تنتهي إليه السفينة.
إنها رحلة طويلة.
ومغامرة تستغرق زمناً طويلاً.
في بحرٍ، هادئ تارةً، وهائج تارةً أخرى
وعلى المرء أن يعمل كل يوم للحفاظ على قدرة السفينة
على الإبحار، وعلى عدم انحراف السفينة عن مسارها.»

(أدلهايت هويسنر)

الحُبّ تكريس للنجاح!

عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ،

إنه لمن دواعي سروري اختيارك لهذا الكتاب، وأتمنى لك من كل قلبي نجاحاً باهراً، وحياةً ملؤها السعادة والحُبّ! أتمنى لك من كل قلبي أن تكون/تكوني، بانيةً سعيدةً/ بانياً سعيداً لمستقبلٍ رائعٍ وسعيدٍ، ومليءٍ بالحبّ والنجاح. ليكن هذا الكتاب المُلهِم والمشجِّع الأمثل لك.

لقد حاولت، عبر السنوات العشر الأخيرة، أن أصل لمعرفة ما تنتجه أية علاقة زوجية سعيدة. لقد صادفت، في سياق محاولاتي هذه، العديد من الخبراء المُتميِّزين في المجالات التي تدور حول

موضوع «الحُبّ»، وإنني فخورة الآن بالفعل لأن أجد نفسي قادرةً على نشر هذه المعرفة.

لقد تعلّمت في الولايات المتحدة الأميركية الكثير على وجه الخصوص من الدكتور جون غراي، صاحب كتاب «الرجال مختلفون، والنساء كذلك»، والذي استطاع من خلاله أن يزودنا بنمطٍ مميّزٍ من معرفة وفهم طبيعة الرجال والنساء على السواء. لقد أرشدني كذلك الأمر كلٌ من د. إلن كريدامان، أ. لاورا شليسينغر، أ. بربرا دي أنغيليس، وأخيراً وليس آخراً أ. ستيف تشاندلر إلى الكثير من السبل والأساليب التي تؤدي إلى حياةٍ زوجية سعيدة. وأخصّ بالذكر هنا الأعمال القيّمة لكلٍ من البروفسورة يوديت فالرشتاين (الزيجات السعيدة)، والبروفسورة ديبورا تانن (لا تستطيع أن تفهمني). كلّ هؤلاء من أهل العلم والخبرة في مجال «الحُبّ» حيث ساهموا وساهمن معي في البحث عن أقصر الطرق وأسهلها لبلوغ السعادة.

إن أسلوب المعالجة النفسية المرتبطة بالحواس، والخاص بالبروفسور فيكتور إ. فرانكل لَهُوَ حجر الأساس الذي بنيت عليه نظرتي إلى الإنسان على وجه العموم، وإن التوجُّه الإيجابي للمعالجة على مستوى العائلة كَكُلّ، والخاص بخَلفهِ د.إليزابيت لوكاس، لمن شأنه أن يعمل على مساعدة ودعم الإنسان العصري عموماً.

لقد نهلت كذلك الكثير من معارف ونظريات والدي، نيقولاوس ب. إنكلمان، الذي عكف منذ ما يزيد عن الثلاثين عاماً على وضع وتدريس قوانين ترتبط بمفهوم النجاح. وفي كل ذلك تتّضح حقيقة واحدة الا وهي: «نحن مسؤولون عن قَدَرِنا».

ثمة مجموعة من الأسئلة والتمارين العملية موجودة في هذا الكتاب، وكذلك سلسلة من النصائح القيِّمة التي تسهم في بلوغ النجاح. خُذ لنفسك الوقت الكافي للإجابة على تلك التساؤلاتُ وحاول تطبيق النصائح الهامة والمرتبطة بك شخصياً إلى الواقع العملي. لا يعني ذلك أنك ستصبح كاملاً وأنك ستغيِّر كل شيء! ثمة خطوات صغيرة ولكن مستمرة تؤدي في النهاية إلى النجاح الكبير. الأمر يستحق منا النظر إليه بمنتهى الجدِّية فعلاً!

ثمة أفكارٌ، هي بالنسبة لي على قدرٍ عالٍ من الأهمية، تتكرَّر من حينٍ لآخر في كتابي هذا. هذا مقصودٌ مني بالطبع، فتلك الأفكار، أودّ أن يتمّ استيعاب حقائقها الجوهرية، وليس فقط قراءتها والمرور عليها! إن المعرفة الجديدة لا يتسنَّى للمرء تطبيقها بنجاح إلاَّ من خلال التكرار المستمر، حتى يصل الأمر بتلك الأفكار لأن تترسَّخ وتصبح عادة.

نظراً لكوننا جميعاً بشكلٍ عام، نؤمن بفكرة الزواج والعلاقات الزوجية فهذا يتطلَّب منا التفكير مليَّاً وجدِّياً بالشخصين الأكثر أهميَّة في حياتنا. العلاقة الزوجية أمرٌ يستحقّ بالفعل العمل والكفاح من أجله!

ملاحظة: يسعى هذا الكتاب التدريبي إلى تقديم أفكارٍ ونصائح عملية تهدف لإقامة علاقات زوجية قويَّة، متينة، وسعيدة. القارئات والقراء ممَّن يرغبن ويرغبون في الاشتغال بموضوع «الحبّ» على مستوى رفيع جداً، أو ممَّن يعتقدن ويعتقدون أن الأمور ستصبح أفضل

فقط حينما يعمل الطرف الآخر على تغيير نفسه، هؤلاء لا أعتقد أنهن/ أنهم سيفرحن وسيفرحون كثيراً بما يتضمنه هذا الكتاب من أفكار. سيكون الحال كذلك أيضاً لمن تعتقد أو يعتقد أن الموضوع ينبغي تناوله على مستويات أعلى من الجدِّية. وفي الحقيقة، فمن المرغوب للمرء أن يفكِّر أحياناً بالآخرين، وما يملكه هؤلاء من جرأة أحياناً لأن يضعوا أفكارهم - وهم راضون ومبتسمون - موضع استفسارٍ وتساؤلٍ وشكٍّ!

ويكمن هدفي الأكبر في الوصول لأن يفهم كلٌّ من الزوجين بعضهما بشكلٍ أفضل. ثمة «وصفات» ثابتة وأكيدة في هذا الصدد، فالمرء، حينما يكتشف خطأه، فهو لم يكتشف أبداً بعد، ماهو الأفضل والأصحّ.

المخلصة لكم

كلاوديا إنكلمان



نصيحة للنجاح:

باستطاعتك تحقيق أكبر استفادة ممكنة من هذا الكتاب، حينما تسعى، خطوةً فخطوة، لأن تُلِمّ تماماً بذلك البرنامج التدريبي العملي الهادف لإقامة علاقاتٍ زوجية سعيدة. هذا يتعلّق قبل كلٍّ شيء بالتمارين، وبفقرات «التقييم الذاتي» (اختبرْ نفسك)، والتي تعود عليك بالفائدة القصوى، شريطة أن تتعامل معها بمنتهى الصدق والأمانة.



الفصل الأول

النجاح ليس صدفة



١- انطلق في حياتك

لا يخطط الناس للفشل، هم يفشلون لأنهم لا يخطّطون «فريدريش نيتشه»

ثمة قرارات كثيرة في حياة المرء تؤثر على مسار حياته الشخصي. أما القرارن الهامّان اللذان ينبغي على المرء اتخاذهما فهما:

- ❖ اختيار المهنة
- ❖ اختيار شريك/ شريكة الحياة

على كلٍّ منا، بلا شك، أن يتخذ قراره بشأن مهنة المستقبل من ناحية، وبشأن شريك/ شريكة الحياة من ناحية أخرى. أشخاصٌ كثيرون يتركون تلك القرارات عرضةً لمزاجاتهم، وآخرون يتركونها عرضةً للصدفة.

آخرون يدعون تلك القرارات عرضةً لما تقوله طوالعهم الفلكية، ويتعجّبون بعد ذلك لعدم تحقيق ما وعدتهم به تلك الطوالع من سعادة ونجاح. إنهم يفضلّون أن يبرزوا أنفسهن كضحايا لما مرّوا به من ظروف، ولا يعقدون الآمال سوى على ربح في ورقة يانصيب، أو على انتظارٍ طوال حياتهم لأمير/ أميرة أحلامهم الخيالية الأسطورية.

خطط بنفسك لمستقبلك

وفي اعتقادي، أنك تنتمي في الواقع لأولئك الناس، الذين لا يريدون أن يتركوا مستقبلهم عرضةً للصدفة. وإلا لم تكن لتشتري هذا الكتاب. هذا الكتاب سيساعدك على تخطيط حياتك بشكلٍ واعٍ ومُنظّم. ويُسهم في تحقيق ذلك التمرين التالي:

افحصْ نفسك:

❖ **كيف تُعرُف نجاحك؟**

....

❖ **ماذا يعني النجاح المهني بالنسبة لك؟**

....

❖ **ماذا يعني النجاح الشخصي بالنسبة لك؟**

....

....

النجاحات مشاكل محلولة

إن العمل الناجح يؤدي إلى النتيجة المرجوَّة. فثمة مشاكل في الواقع تعيق سبيل الوصول للنتيجة المرجوَّة. فلبلوغ النتيجة المرجوَّة، ينبغي العمل في البدء على حلّ تلك المشاكل.

نصيحة للنجاح:

لا نحصل في الحياة على شيء دون ثمن

ينبغي، لكي تكون ناجحاً في حياتك، أن تتعلَّم المقدرة على حل المشاكل، سواءً كانت ذات طابع مهني، أم ذات طابع شخصي. فالمساعي الناجحة تؤدي إلى حياة ناجحة، وما أريده وأتمناه أن تكون سائر مساعيك ناجحة.

النجاح ليس صدفة، بما في ذلك النجاح في «الحبّ»!

لكلّ شيء تضحية ما، ولكلّ شيء عوائقه ومصاعبه التي ينبغي السعي لتجاوزها. حينما يكون استعدادك للتضحية كبير جداً، فأنت تعلم حتماً مدى أهمية الشيء الذي تضحّي من أجله! إن «أساطير الحبّ» أوهمت الإنسان على مرّ الزمان، أن الحبّ لا يحتاج إلى تضحية، وبالتالي فإننا نجد معظم الناس لا يبادر إلى العمل والتضحية في سبيل ذلك، إلا في البدايات المبكّرة لعلاقات الحبّ التي يمرّون بها، ثم ينتظرون بعد ذلك لأن تؤتي علاقات الحبّ تلك ثمارها المرجوّة بشكلٍ تلقائي، ودون أي تدخُّلٍ فعالٍ، أو تضحية فعلية من قبلهم في سبيل استمرار مسيرة الحبّ هذه!

وجود المشاكل في عالمنا أمرٌ بديهي، ومع ذلك فالكثيرون يهربون منها بدلاً من العمل على مواجهتها وحلها.
«نيقولاوس ب. إنكلمان»

ملاحظة هامة :

حينما تودّ أن تكون ناجحاً على الصعيد المهني، فيجب عليك بالضرورة أن تسعى جاهداً لأجل ذلك. لن تختار أية مهنة، ثم تقول: سأتدبّر أمري بطريقةٍ أو بأخرى، سأحصل على ما أحتاج من مال بشكلٍ أو بآخر، وذلك لكي أستطيع شراء شقة سكنية رائعة، أو سيارة فخمة، أو... الخ. كلا، بهذا التوجّه لن تحظى بأيٍّ نجاح يُذكر! سوف تنجح مساعيك، حينما :

❖ تعرف ماذا تريد تماماً.

❖ تكون مستعداً للعمل لأجل ذلك.

❖ تسعى لتطوير وتأهيل نفسك باستمرار.

❖ تطوّر في نفسك العادات الإيجابية.

❖ تتعامل بشكلٍ إيجابي وملائم مع الناس من حولك.

تحتاج الحياة الزوجية للكثير من الرعاية والاهتمام

أنت أيضاً بالتأكيد لديك رغبة النجاح في حياتك الشخصية. إن كان ذلك صحيحاً، فأنت تستطيع بلا شك أن تفعل الكثير لأجل ذلك. ربما تعلم أن النشوة الأولى للحواس، الحُب في بادئ الأمر والزواج من بعده، لا يكفي لتحقيق ذلك المستوى المرجوّ والمطلوب من السعادة في الحياة الزوجية.

ملاحظة:

حينما تترك موضوع الحبّ للصدفة، فسرعان ما يمكن أن يتحول حلمك إلى كابوس. وللأسف فالكثير من الناس يقول: ستسير حياتنا الزوجية بطريقةٍ أو بأخرى على ما يرام، سوف أكيُّف زوجي/ زوجتي وفقاً لما تقتضيه طباعي وأهوائي، ستسير الأمور على ما يرام حتماً.

لا ترتاب في حبّك

غير أن المشاكل ستبدأ بالظهور، عاجلاً أم آجلاً، وربما تبدأ بالشكّ في حبّك، ولأن معظم الناس لم يتسنَّ لهم أن يتعلّموا كيفية حلّ المشاكل، فهُم سرعان ما يستسلموا، إلى أن ينتهي الأمر إلى الطلاق. هذا النمط

من «الإفلاس الشخصي»، تعتبره المجتمعات عموماً أمراً عادياً: وسرعان ما يبدأ كلٌّ من المرأة والرجل بالبحث مجدَّداً عن حبٍّ كبيرٍ ضائع، طالما حلم كلٌّ منها به!

لماذا توجُّهك الشخصي بشأن الحبّ والزواج هامٌّ للغاية؟

إن خيبات الأمل غالباً ما تبقى ذكراها عالقةً في الأذهان، بحيث ينزلق المرء معها، وبشكلٍ لا شعوري، نحو مشاكل جديدة. غير أن أنماط سلوكنا التقليدية إزاء الأمور لا تفيدنا عادةً في بناء حياة زوجية سعيدة. إن تغيير أنماط سلوكنا لا يبدأ، إلا بعد أن ندرك أن الحبّ من الحاجات الماسة والضرورية لكلّ فرد؟.

ما يزرعه المرء، إياه يحصد

أنت كذلك، ربما غالباً ما فكرت في الأسباب المحتملة التي يمكن أن تكون وراء الأزمات في العلاقات الزوجية، أو فشلها، ما نسمعه غالباً، كإجابة على هذا التساؤل هو: «الطرف الآخر هو المذنب، فلو كان تصرّفه غير ذلك لسارت الأمور بشكلٍ ممتاز!». ولكن صدّقني، إن سلوك الطرف الآخر ليس مجرد رد فعل إزاء تصرّفنا: إنه أكثر من ذلك، فهو الصورة المنعكسة في مرآة تصرفاتنا. فحينما تضحك مثلاً، تجد صورتك المنعكسة في المرآة تضحك معك!

نصيحة للنجاح:

لماذا تبحث باستمرار عن أسباب مشكلة ما لدى الآخرين، وتتغاضى عن أسباب تلك المشكلة لديك؟ عليك البدء بالتفكير بشكل جدّي وعقلاني، في كيفية جعل شخصيتك جذابة بالنسبة للآخرين، ومميّزة إلى أبعد الحدود!

لا شيء يتغيّر، نحن الذين نتغيّر!

هل تنتمي إلى أولئك الذين يقضون أوقاتاً طويلة في الشكوى من تردّي أحوال علاقاتهم الزوجية، بدلاً من السعي لتغيير أنفسهم. إذا كنت تنتمي فعلاً لهؤلاء، فلا تستغرب أبداً قلة مشاعر الفرح والغبطة في حياتك. كلٌّ منا يستطيع أن يقرّر نمط حياة الحبّ التي يريد أن يحياها!

ملاحظة هامة:

ثمة احتمالات ثلاثة كي يعيش المرء: إما باستعطاء الآخرين، أو سرقتهم، أو عمل شيء لأجلهم

النجاح في المهنة شيء، والنجاح في الحبّ شيءٌ آخر. فثمة عوامل عشوائية وعاطفية أكثر، تلعب دورها بشكلٍ بارز في موضوع الحبّ! من المؤسف فعلاً وجود زوجين عاقلين، ومحبّين لبعضهما البعض، وهما مع ذلك يتنازعان ويتشاجران باستمرار. وبالرغم من ذلك، فليس من قوة على سطح الأرض تستطيع أن تمنع هذين الحبيبين من تغيير ذلك الوضع الراهن، والذي لا يُطاق، فيما بينهما. فالنجاح، أيٌّ كان هذا النجاح، ليس صدفةً على الإطلاق!

قائمة اختبار: النجاح ليس صدفة

هل أنت مستعدة/:

- للعمل والنمو باستمرار؟
- لأن تحيا/ تحيَيْنَ حياةً زوجية سعيدة؟
- لأن تضحكا بكثرة، مع بعضكما، ومن بعضكما؟ خلال مفاجآت صغيرة وسارة؟
- لأن تستمع/ تستمعي إلى شريكة/ شريك حياتك؟
- لأن تمدح/ تمدحي شريكة/ شريك حياتك، وتمنحها/ وتمنحيه باستمرار جرعات متزايدة من المداعبة والدلال والحنان؟
- لأن تقول/ تقولي عبارتي: «من فضلك» و«شكراً لك» باستمرار؟
- للتعامل بحبٍّ خالصٍ مع بعضكما؟
- للتخطيط، بمنتهى الفرح والسرور، لمستقبلٍ مشتركٍ سعيد؟

خذ لنفسك، من فضلك، الوقت الكافي للتفكير فيما سبق ذكره من تساؤلات.

إسألْ نفسك، فيما لو كنت مستعداً للإجابة ب «نعم» على كل تلك التساؤلات، والعمل بمضمونها فعلاً! لقد أثبتت الدراسات النفسية، أن الأزواج السعيدين يتعلَّمون

لا يوجد في الكون أكثر وحدة من ذاك الذي لا يحبّ سوى نفسه!

بسرعة كيفية حلّ مشاكلهم، على نحو لا يصلون معه في الأزمات إلى طريقٍ مسدود. من المدهش حقاً، أن هؤلاء الأزواج قد أفادوا بالإجماع، أنه يتوجّب على كلٌ منهم مواجهة أزمة كبيرة، على الأقل، والتغلُب عليها. كلُّ فردٍ من هؤلاء، كان مستعداً بالفعل للعمل وفقاً لما تقتضيه حاجيات ومتطلبّات الطرف الآخر!

اختبر نفسك

❖ ماذا فعلت، خلال السنة الأخيرة، لتحسين نمط العلاقة المشتركة؟

....

❖ ماذا فعلت، خلال الشهر الأخير، لتحسين نمط العلاقة المشتركة؟

....

❖ ماذا فعلت البارحة، واليوم، لتحسين نمط العلاقة المشتركة؟

٢- ما علاقة الحبّ براتبك الشهري؟

نحو المزيد من النجاح المهني من خلال الحب قوة العقل

الحبّ، ليس مصدراً للقوة فحسب، فهو يمهّد الطريق أيضاً للوصول إلى أهدافك المهنية بشكلٍ أكثر سرعةً وفعالية، وهذا يؤدي بدوره لنمو رصيد حسابك المصرفي بشكلٍ أسرع!

إنه لنجاحٌ باهر أن يستمرّ سر حياتك في تشجيعك، وتقبُّل المهام الملقاة على عاتقك، والمساهمة في إنجاز تلك المهام ودعمها قدر مستطاعه. هذا لا يسري لطرفٍ واحدٍ فقط، وإنما لكلا الطرفين معاً!

معاً فقط، ستكونان قويين، وناجحين

تصور نفسك، وأنت تمضي بمفردك إلى حفلٍ ما. هل ستستمتع بذلك؟ هل سيعجبك ذلك؟ بالتأكيد لا، فلن يكون بمقدورك حينذاك على الإطلاق، التفاعل بتلك اللياقة التي تتفاعل بها، وأنت مع من تحبّ.

نصيحة للنجاح:

● ليس من ثمة شيء أجلّ أو أكثر إثارةً من حياةٍ ثنائية مشتركة يحياها شخصان، يعشقان بعضهما، ويثقان ببعضهما. إنها لحياةٌ رائعة ينطلق فيها الاثنان بمنتهى البهجة والسرور نحو المستقبل!

● ستكون حياتك الزوجية، يوماً بعد يوم، أكثر قيمة وأكثر إثارةً، حينما تبدي أنت وزوجك استعدادكما لدعم بعضكما بعضاً، والاستماع بصبرٍ وأناةٍ لبعضكما.

أثبتت الدراسات أن المتزوجين عموماً أكثر سعادةً من غير المتزوجين.

ويتمتع المتزوجون عموماً بشخصيات أقوى من شخصيات غير المتزوجين، فضلاً عن كونهم أكثر تفاؤلاً وأكثر نجاحاً من غير المتزوجين.

الرجل والمرأة هما فريق النجاح في مسيرة التطور «غيرترود هولر».

الزواج ليس سجناً، أو معسكر اعتقال. إنه مجرد حيلة لطيفة، وذكية لصهر الناس في فرق ومجموعات متآلفة فيما بينها، ومُحبَّة لبعضها البعض. لقد استطاع الإنسان عبر آلاف السنين، من خلال ذلك الاتحاد بين المرأة والرجل، الاستمرار في البقاء، ولولا ذلك لكان مصيره الانقراض كما كان الكثير مما لا يُحصى من أنواع الحيوانات والكائنات الأخرى التي زالت وانقرضت عبر الزمن.

إن العلاقة المستقرة تولِّد القوة، وتسهم في إزالة الإرهاق. هذه العلاقة الزوجية العاطفية تعمل على بعث روح القوة والجراة والطمأنينة لمواجهة مصاعب الحياة بكل حزمٍ وثبات.

مزايا العلاقات السعيدة

الأزواج السعيدون:

❖ أكثر رضاً وثقةً بأنفسهم.

❖ اقل هماً وغماً.

❖ أكثر صحةً واطول عمراً.

❖ أكثر تمتعاً بحياتهم.

❖ لديهم مـزيداً من الوقت، ومـزيداً من السكينة الداخلية.

❖ أكثر استرخاءً وأقل توتراً.

❖ حياتهم الجنسية أكثر لذةً وسعادةً.

❖ ينامون أطول وبشكلٍ امثل.

❖ أكثر إبداعاً.

❖ أكثر تنظيماً واشدّ وفاءً وإخلاصاً.

❖ يتعـاملون مع المشـاكل والنزاعـات بشكلٍ أكثـر حكمة ولباقةً.

❖ اشدّ تركيزاً واكثر كفاءةً في مجالات اعمالهم المختلفة.

❖ إرتقاءاتهم اكثر وأسرع.

❖ أوقات إجازاتهم أكثر واطول.

❖ قادرون على إزالة بواعث الإرهاق بشكلٍ أسرع.

❖ يصلون عموماً لمناصب أعلى في مجـالات المهنة والعمل.

❖ ميسورون أكثر.

❖ يضحكون اكثر.

لم يُخلق الإنسان لكي يكون وحيدا

لن أتطرق، في هذا السياق، للمخاطر والنقائص الكثيرة جداً الكامنة في حياة العزوبية، حيث يكفي القول هنا أن المزايا التي تحملها معها العلاقات الزوجية السعيدة تكفي تماماً لأن تغطي تلك العيوب والنقائص وتزيلها. العُزَّاب يعانون أكثر بكثير، وذلك على الرغم من كونهم يتوقون دوماً لحياة الحبِّ والشغف والهوى.

نصيحة للنجاح:

معاً تكونان قويين

إنه شعورٌ رائعٌ فعلاً أن تعرف أن شريك حياتك يدعمك ويؤازك ويواسيك باستمرار كلما دعت الضرورة لذلك. سينعكس ذلك إيجابياً على عملك، وعلى نجاحك، وعلى تفكيرك عموماً!



٣- النجاح في الحياة الزوجية الأساس الأفضل للنجاح المهني

الحياة الزوجية الناجحة هي الأساس الأمتن لنجاح كبير على الصعيد المهني

إن مواجهة تحديات الحياة المختلفة بنجاح وسهولة تتطلَّب تخطيطاً جيداً للحياة الزوجية. الحياة غير عادلة، وغالباً ما يحتاج المرء القوة الفكرية اللازمة للتغلُّب على تحدِّيات الحياة المختلفة، لكي لا ينهار إزاءها. ولا يساعد المرء، في تلك اللحظات بالذات، سوى قوة الحبّ التي تدفعه بكل حيوية لأن يواجه تلك التحديات بمنتهى الشجاعة والحزم.

وتوصي سائر نظم وقوانين النجاح بالبحث عن شريك الحياة المناسب، والذي له الرغبات والتطلعات ذاتها. وتنصح هذه النظم والقوانين باختيار شريك الحياة المناسب وتأمله ملياً، ثم التفكير بعد ذلك ملياً: هل يناسبني هذا الشخص؟ هل لدينا أهداف مشتركة؟ هل سيكون هذا الشخص دعماً لي؟ إن كان الجواب «نعم»، فكيف؟ هل سأشكِّل أنا بدوري دعماً له؟

ملاحظة هامة:

أحبّا بعضكما البعض، وأخلصا لبعضكما البعض

حينما تختار شريك حياتك، فينبغي عليك هنا الالتزام بسائر الوعود التي قطعتها على نفسك، وإن تكون معه باستمرار يداً بيد في السرَّاء والضرَّاء على السواء، وأن تسعى جاهداً باستمرار لتقوية روابط الحبّ المشتركة والمتبادلة فيما بينكما.

الكاتب العالمي بريان تريسي واحدٌ من أشهر المدرّبين الأكفاء على مستوى العالم في مجالات النجاح العملي والمهني. لقد قال خلال أحد اللقاءات المشتركة: إن أحد أهم الأسباب فشل حالات الزواج في يومنا هذا، إنما يعود بالدرجة الأولى لعدم استعداد الكثير من الأزواج، خلال الزواج، للاستمرار في الوفاء بما كانوا قد قطعوه على أنفسهم من التزامات قبل الزواج. ويعود ذلك في رأيه إلى رغبة الناس في الشعور بحرية الحركة، وحرية التصرُّف، لفعل ما يريدون دون أية اعتبارات لمشاعر الطرف الآخر. غير أن ذلك الشعور بالحرية، سرعان ما يمكن أن ينقلب إلى شعور بالفراغ، وإلى شعور بعدم وجود أي مغزى وأي معنى للحياة.

نصيحة للنجاح :

تبدأ كل حياة زوجية ناجحة بقرار مشترك وحرّ وحازم فيما بين الطرفين:

أصبحنا الآن فريقاً من شخصين، وسنمضي معاً في طريقنا! أنت حبيبي إلى الأبد! . من يقرّ بذلك، فهذا يعني وجوب التزامه بالوفاء والإخلاص لحبيبه هذا إلى الأبد.

ملاحظة هامة :

الحياة أسهل مع شريك حياة ناجح

ليس من ثمة ناموس للنجاح في هذا الوجود يقضي بوجوب البحث عن شريك جديد للحياة كلّ بضع سنوات، وتكرار المحاولة مجدداً من فترة زمنية إلى أخرى.

يشعر أحد طرفي العلاقة أحياناً بالظلم، نظراً لعدم اهتمام الطرف الآخر به بحكم ضغط العمل لديه. ولكن يجب أن لا ننسى هنا، أن الحياة مع شريك ناجح في عمله أفضل بكثير جداً، منها مع شريك فاشل! فلا شك أن شريك الحياة الناجح على درجة أعلى وأرقى من الرقة واللطف في تعامله، وهو أيضاً مستعد باستمرار للاستماع للطرف الآخر برحابة صدر. ومعالجة المشاكل المشتركة بدرجة أكبر من العقلانية، وكل ذلك لا يراه المرء بتلك الصورة الجيدة لدى شريك فاشل، ومُنغَّص المزاج باستمرار ويتملّكه شعورٌ شبه دائم بالخيبة والإحباط والفشل.

«الوصفة» السرِّية للأزواج السعداء

كثيراً ما نسمع أن الزوجين المتكاتفين يمضيان معاً في حياتهما، متخطِّيين سائر الصعاب، ومُراعين خلال ذلك بدقة عدم جرح مشاعر بعضهما البعض، ومعاملة بعضهما البعض بمنتهى الودّ والرقة والاحترام. وفي الوقت نفسه، غالباً ما نسمع أن هؤلاء الأزواج بالذات ناجحون جداً في مجالات المهنة والعمل، لا بل ويحققون إنجازات باهرة وفريدة من نوعها.

هذا بديهيٌّ جداً، فليس الحبّ وحده يولِّد القوة، وإنما النجاح كذلك الأمر! حينما تكون ناجحاً، فالفوز

حليفك باستمرار، وتجني باستمرار المال الوفير، وتكون أكثر استقلالاً، مُستلفتاً أنظار الكثيرين إليك، ممن يمنحونك باستمرار جرعات متزايدة يومياً من الاحترام والمحبة والدلال، ويكون بمقدورك تحقيق المزيد من الإنجازات الرائعة، كل ذلك من شأنه أن يعزِّز مشاعر القوة، والثقة بالنفس لديك!

هل تملك (ين) الجرأة للقيام بما هو غير اعتيادي وغير مألوف؟

سيحسدك الآخرون ويسألونك: «كيف تستطيع فعل كل ذلك؟» حينما يعرف المرء «الوصفة السرية»، فسوف يكون من السهل له التعامل معها، وتعلُّمها. المهم هنا مدى شوق المرء ورغبته لأن يحيا حياةً ناجحة، ومدى شجاعته لتغيير حياته ونمط سلوكه.

القرن الحادي والعشرون: قرن الأزواج

ملاحظة: إن القرن الحادي والعشرين هو قرن الزواج والأزواج، هذا ما تقوله العالمة المشهورة فايث بوبكورن: حالات الطلاق ستنخفض كثيراً، فالناس قد علموا أن الزواج السعيد والمستقرّ يحقّق لهم الكثير من أحلامهم التي طالما حلموا بها، وأهمها الاستقرار والأمان والثقة، وأخيراً وليس آخراً الحبّ.

ما الذي يشكِّل قيمة كبرى بالنسبة لك؟

هل تعرف مصدر القوة الذي يمكن أن يكون ذا فائدة كبرى بالنسبة لك؟

دوِّن لهذا الغرض الأفكار الأساسية الثلاث، التي يمكن أن تكون ذات فائدة كبرى بالنسبة لك، وذلك من

جـمـلة الأفكار التي وردت حـتى الآن في الصـفـحـات السـابقـة. هذه الأفكار الأسـاسـيـة الثـلاث هـي جـواهرك الثلاث.

دوِّن فيما يلي جواهرك الثلاث هذه:

- ....
- ....
- ....



الفصل الثاني
الزواج
وحياة المشاركة الزوجية
(تحت عدسة المجهر)



١- الفرق بين الحاضر والماضي

قصة الزواج

إن مورّثاتنا البشرية هي التي ترسل المعلومات فيما لو كنا نريد، أم لا نريد. وبالرغم من كوننا تجاوزنا العصور الحجرية التي كانت المرأة فيها حامية الروابط الاجتماعية والعائلية، والتي كان فيها الرجل يمثّل عشيرته أو قبيلته نحو الخارج من خلال عمله إما كمحارب أو كمجرد صياد، إلاّ أن أنماط سلوك الماضي مازالت محفورة، لا بل وناشطة في أذهاننا حتى يومنا هذا.

مورثات العصر الحجري كامنة في الأعماق

إن علماء السلوك الإنساني وبيولوجيا السلوك الإنساني، وعلماء الشعوب البدائية مقتنعون تماماً، أن أنماط سلوكنا اليوم تشبه إلى حدٍّ بعيد أنماط سلوك الإنسان في العصور الحجرية. إن ما كان سائداً في الماضي من عادات الزواج، واختيار الزوجة أو الزوج، وقضايا الجاذبية الجنسية، قد أسفر عن «شروط وراثية مثالية»، تمَّ تناقلها عبر الأزمنة المختلفة التي مرّ بها الإنسان. إن مورّثاتنا البشرية لم تختلف كثيراً عما كان الحال عليه في الماضي، بما في ذلك أيضاً الاحتمالات الكبير لفرص حياة الأطفال. لقد كان على المرأة في العصر الحجري أن تكتشف بنفسها فيما لو كان الرجل أباً مثالياً أم لا ـ بمعنى، فيما لو كان بإمكانه حماية زوجته وأولاده، وكذلك إطعامهم وإكساؤهم، أي بمعنى آخر أيضاً، فيما لو كان صياداً ماهراً.

أما اليوم، فالصيد لم يزل قائماً، إلا أن صيَّادي اليوم هم أصحاب نفوذ اقتصادي، وأصحاب مظهر رياضي. فهذا كله من شأنه أن يعكس مظاهر القوة والصحة والأمان. كل هذه، عوامل يمكن أن تلعب دوراً أساسياً في اختيار الزوج أو الزوجة.

الأزمنة تبدَّلت، أما الإنسان فلم يتغيَّر

يظل الإنسان دوماً كائناً يتبع عاداته

لقد تغيَّرت، خلال المئة عام الأخيرة، أشياء كثيرة. لقد ناضلت النساء بنجاح لأجل حرِّيتهن، وحصلن في مقابل ذلك على فرص عمل كثيرة، لم يكنّ ليحصلن عليها في الماضي. إن ثمن حرِّيتهن كان كبيراً. فهُنَّ لا يشعرن اليوم بمجرد مسؤولية نفسية وروحية إزاء العائلة، أو بمجرد مسؤولية تدبير أمور المنزل، وإنما يشعرن بالمسؤولية إزاء قضايا وأمور العائلة برُمَّتها، واقفات بذلك جنباً بجنب إلى جانب الرجل. إنهن ينطرحن اليوم منهكات في السرير في نهاية كل يوم عمل شاق، لا بل ويغضبن لعدم مشاركة الرجل لهنّ في الأعمال المنزلية. يتحدث الناس في أميركا اليوم عما يُسمى بال «DINS»، وهوما يُعرف بـ «double income -no sex» ، بما معناه: (دخل مزدوج، ولكن دون حياة جنسية).

ملاحظة: إن أنماط السلوك البشرية تتبدَّل، ولكن ببطء. ثمة أساليب وطرق لتجاوز تلك العقبات، يُمكن أن نسميها: «قواعد اللعب في الحبّ وفي الزواج».

قواعد اللعب في الحبّ والزواج

يريد الرجل دوماً أن يكون الحب الأول للمرأة، فيما ترغب المرأة بشدة أن تكون «رواية الرجل الأخيرة» «أوسكار وايلد»

أمور كثيرة ينبغي ملاحظتها في موضوع الحبّ. فاللقاء الأول، على سبيل المثال، ربما يبدو صعباً للغاية، حيث ليس من السهل هنا وجود فرصة ثانية في حال وقوع خطأٍ ما. فأقل ما يمكن أن يُقال هنا عن المرء هنا أنه ليس على قدرٍ عالٍ من اليقين والثقة بالنفس والرزانة. كذلك يمكن أن يؤدي أقل خطأٍ لأن تبدأ الشكوك تساور الطرف الآخر لدرجة يبدأ معها بطرح أسئلة كثيرة دفعة واحدة، بهدف معرفة أكثر ما يمكن عن شريك الحياة المرتقب، وذلك في أقل وقتٍ ممكن. وحين يصل الأمر إلى حدّ استفزاز الطرف الآخر، لا لشيء إلاّ للتأكد من صدق نواياه، فإن ذلك يمكن أن يكون قاتلا للعلاقة الجديدة المرتقبة. حوادث من هذا القبيل ليست في واقع الأمر بالجديدة، فكما كانت تحصل في الماضي، كذلك فهي تحصل اليوم أيضاً!

سلوك الاحترام المتبادل

لقد وضع الفيلسوف الإغريقي أريستيبوس، وهو تلميذ سقراط، موضوعَيْ الشهوة واللذة في محور اهتماماته. «إنها لا تحبّك»، هذا ما كان يُقال له حينما كان يراه الآخرون يسعى جاهداً لكسب ودّ الحسناء الفاتنة هيتريليس. غير أن الفيلسوف كان يجيبهم ضاحكاً: «السمك والخمرة لا يحبانني أيضاً، ومع ذلك فأنا أستمتع يومياً بطعمها اللذيذ» واضحٌ تماماً أن إجابة

الفيلسوف هنا ليست بتلك الإجابة المطمئنة والواعدة بمستقبلٍ مشتركٍ سعيد. إن مشاعر احترام الآخر كانت دوماً، على مرّ الأزمنة، أساساً لأية علاقة سعيدة، وطويلة الأمد، وعلى الأخصّ في زمنٍ كان فيه الطلاق أمراً مُحرَّماً[1]، والزواج شيئاً يرسم معالمه وخطوطه العريضة أناسٌ آخرون، وليس طرفا العلاقة المعنيّين.

أما اليوم فقد بات مفهوماً لدى الناس عموماً أن الحبّ يجب أن يسبق الزواج، وأن الزواج لا يجب أن يتم إلاّ بمنتهى رضا الطرفين معاً، ودون تدخُّلٍ من أية جهة خارجية. ولهذا السبب يجب أن تسعى يومياً باستمرار لتجديد علاقة الحبّ المتبادلة القائمة، وجعلها أكثر ثباتاً واستقراراً.

لم يسبق في زمنٍ من الأزمنة أن تمتع الزوجان بالاستقلالية بعضهما عن بعض كما هو اليوم

يطمح الناس اليوم في الواقع لأكثر من مجرد النجاح على الصعيد المهني.

إنهم يتوقون باستمرار لنجاح من نوعٍ آخر، والذي يكمن في الوصول لحياةٍ مليئة بالحبّ والحنان والسعادة والأمان والمشاعر العاطفيةِ الجيّاشة.

هم يبحثون دوماً وأبداً عن عالمٍ قصيٍّ، ومجهول، طالما اشتاقوا له، وحلموا به: إنه عالم الحبّ!

نصيحة للنجاح:

اسلكْ على الدوام سبيل احترام الآخرين. دعْ شريك حياتك يعلم بشكلٍ واضحٍ تماماً أنك تحبّه وتحترمه فعلاً.

---

(١) وذلك لدى بعض الطوائف النصرانية.

هذا الحبّ، وهذا الاحترام هما الضمان الأكيد لعلاقة سعيدة ومستقرّة.

لقد كان الطريق طويلاً، نحو علاقة زوجية قائمة على أساس العدل، والرؤية الحديثة المتطورة!

تلاشت ظاهرة العائلة الكبيرة، والعشيرة القروية الكبيرة

لقد عاش الناس، فيما مضى، مع بعضهم البعض بشكلٍ أكثر قرباً وتواصلاً، مما هو الحال عليه اليوم. لقد كانوا يشعرون بأمانٍ أكثر، كلما كان عددهم أكبر، في بيتٍ واحد وتحت سقفٍ واحد مع الآباء والأجداد. لقد كانوا يتكاتفون معاً، ويساعدون بعضهم بعضاً كلما اقتضت الضرورة ذلك. ويعرفون كل شيء عن بعضهم البعض، وكانوا يهرعون لنجدة بعضهم بعضاً كلما دعت الضرورة لذلك! لقد كان الأولاد من أبناء الجنس الواحد، ينامون معاً في غرفة واحدة، ويتحدثون معاً قبل النوم عن أحداث ومغارمات يومهم، مراعين في ذلك، وبشكلٍ عفوي، مشاعر بعضهم بعضاً!

تحوُّل بارز للقيم باتجاه الفردية وحياة اللذة

أما اليوم، فالأمر لم يعد كما كان في الماضي. إن سعي الإنسان نحو الرفاهية، قد غيَّر معه الكثير من الأشياء. فقد بات اليوم، على سبيل المثال، لكل فردٍ تقريباً في المنزل، غرفته الخاصة به، لا بل أحياناً أجهزته وأشياؤه الخاصة به. لقد باتت عمليات التبادل الجماعي للأفكار، بما في ذلك التبادل المشترك للمشاعر

والعواطف على صعيد الجماعة، أشياء يندر وجودها فعلاً على أرض الواقع، وفي عالمنا اليوم!

الأخذ والعطاء لا يبدوان اليوم متكافئان تماماً!

لقد ازدادت حدة الأنانية مع مرور الزمن، فكلٌ يسعى اليوم سعيه الحثيث ليكون أفضل من غيره، ولتحقيق أفضل ما يمكن تحقيقه بالمقارنة مع غيره، وعلى حساب غيره. إن أقل ما يمكن أن يُقال عن ذلك كله، أن ذلك كله، لا يشكّل بالتأكيد، ولا بحالٍ من الأحوال، توجّهاً سليماً وأساساً صالحاً لحياةٍ مشتركة، قائمة على أساس المشاركة والتعاون. ربما مررت أنت بالذات بتجارب مريرة ومؤسفة في هذا السياق، حتى مع أعز الناس إليك وأقربهم منك. آمل أن لا تكون قد مررت بتجربة مماثلة لما مرّت به إحدى صديقاتي: لقد تزوجت صديقتي طالباً جامعياً قد بدأ لتوّه بدارسة إدارة الأعمال. لقد استطاع كلٌ منهما أن يفهم الآخر جيداً، وسارا في حياتهما معاً متخطِّيَيْن سائر الصعاب. صديقتي هذه كان عملها جيداً، وذلك لدى إحدى وكالات الدعاية والإعلان، وهي التي أخذت على عاتقها تمويل الحياة الزوجية المشتركة وشؤون المنزل. لقد ساعدت زوجها، وموّلت دراسته، حتى أنها طبعت له بنفسها رسالة الدبلوم مع قرب إنهائه لدراسته. لقد سار بالفعل كل شيء على ما يرام، فقد تخرّج زوج صديقتي ونال شهادته، وقد كان فخوراً بذلك

جداً. لقد حصل على وظيفة ممتازة، واستطاع من خلال ذلك أن يكسب مالاً وفيراً. هنا سرعان ما شعرت صديقتي أن شيئاً ما - مع زوجها - لا يسير على ما يرام! وكما هو الحدس الأنثوي غالباً، فقد صدق حدسها هنا فعلاً: لقد كانت له عشيقة أخرى! ماذا فعلت صديقتي: لقد أرسلت له إشعار الطلاق، فمرارة الألم الناتجة عن خيبة أملها في زوجها كانت بالنسبة لها كبيرة إلى أبعد الحدود!

ليس من الحب في شيء أن ندوس على مشاعر الآخرين

بإمكانك، من خلال هذه القصة الصغيرة، أن تكتشف من تلقاء نفسك مدى تعلُّق المرء في يومنا هذا، بالسعي لكسب أكبر ما يمكن أن يكسبه في سبيل تحقيق ذاته، شعار المرء في ذلك: «أريد أن أستمتع، وأفعل كل ما يعجبني، بصرف النظر عما يحدث للآخرين»! ولهذا السبب، من المهم جداً، معرفة كيفية اختيار شريك الحياة المناسب.

تلاشي الشعور بالمسؤولية إزاء مهام وواجبات الحياة

إن الشعور بالمسؤولية أمرٌ لم يعد اليوم موجوداً في كل مكان، ففي الوقت الذي كانت فيه، في الماضي، مساعدة الآخر، ومؤازرته، ودعمه، أموراً بديهية جداً، فاليوم بات المرء يسعى لتغطية عجزه وعيبه في هذا

الصدد، من خلال كلمات وعبارات شاع استخدامها كثيراً، إلى حدٍّ أصبحنا فيه نسمعها كل يومٍ تقريباً، مثل: «هذا ليس ذنبي» أو «لست السبب في ذلك» أو «هذه مشكلتك وليست مشكلتي»... إلخ!

والغريب هنا، أن قائل تلك العبارات يستغرب، هو بالذات، عدم مؤازرة الآخرين له، والوقوف بجانبه، حينما يجد نفسه ذات يوم في الموقف الحرج والدقيق نفسه!

نصيحة للنجاح:

● لا شك أن مهمتك لا تكمن في تحمُّل عبء مشاكل الآخرين. ولكن مهمتك تكمن بالتأكيد في تشجيع الآخرين - على الأقل - للتغلُّب على مشاكلهم، وذلك دون أدنى شعورٍ منك باليأس، ودون أن تفعل فقط ما يتوقعه وينتظره منك الآخرون بشكلٍ روتيني.

● ينبغي أن تخطط حياتك بشكل تصبح معه أوضاعك أفضل. يجب أن لا يأخذ ذلك طابعاً أنانياً؛ فقط حينما تجلب السعادة لنفسك، تستطيع أن تدعم شريك حياتك بمنتهى الحبّ والعاطفة والحنان.

ما كان بالأمس مستحيلاً، وغير ممكن تصوُّره، أصبح اليوم عادياً جداً! لقد كان المرء فيما مضى يشعر بالخجل، في كل مرة تضطره فيها الحاجة للحصول على مساعدة الآخرين له، أو دعمهم له.

الضمانات الاجتماعية لدى الدول، تضمن اليوم حياة للجميع

معظم الناس يحصل اليوم على أشكال الدعم المختلفة من خلال نظم اجتماعية قائمة بذاتها. هؤلاء الناس لا يفكرون اليوم، ما الذي يمكنهم أن يفعلوه لكي تتحسن أوضاعهم. فثمة ثغرة في واقع الأمر في مستويات الإدراك، والمبادرة الذاتية، والشعور بالمسؤولية. ولن يكون هناك ثمة أمل في سير الأمور نحو الأفضل، إلا حينما يفكر كل امرئ بمستقبله بشكل جدي، ويخطط له بشكلٍ أكثر فاعلية وفائدة!

التخطيط العائلي الهادف، من خلال وسائط الوقاية

المرأة صاحبة قرار اليوم في عدد الأولاد الذين ترغب بإنجابهم، ومتى ومن تود إنجابهم

حتى هذا النمط من التخطيط كان فيما مضى أمرا مشيناً ومخجلاً حقاً! لقد كان من شأن المرأة على الدوام أن تعاني من نظرة المجتمع القاسية إليها حينما كانت تضع مولوداً غير شرعي. حتى هذا الطفل المولود كان من شأنه أن يعاني بدوره هو أيضاً! حتى المرأة الحبلى، التي «لم تصبح حبلى بإرادتها»، كانت تجلس حزينةً ووحيدةً في الليالي، تندب حظها ومأساتها. لم تكن تعتري أولئك النسوة مشاعر الخجل فحسب، بسبب حصول ما قد حصل، وإنما كان يعتريهنّ أيضاً الخوف الشديد من مجرد التحدث حول هذا الشأن. كانت الحياة بالنسبة لهن جحيماً لا يُطاق، حينما لا يجدن الدعم الكافي، حتى من قبل عائلاتهن!

تزداد ظاهرة بقاء الأولاد في كنف الأم المطلقة بعيداً عن الأب، أو لدى الأب المطلق بعيداً عن الأم في عالمنا اليوم

أما اليوم، فقد تبدَّلت نظرة المجتمعات المدنية عموماً في هذا الشأن. ففي الوقت الذي كان الطلاق فيه في الماضي، من الأمور التي كان من شأنها أن تلحق الخزي والخجل بالمرأة على وجه الخصوص، بما في ذلك عدم زواجها أساساً، أو ربما أيضاً تربيتها لأولادها بمفردها دونما زوج يشاركها في ذلك، فقد باتت أمورٌ كهذه اليوم ربما أكثر من عادية، مع ضرورة التنويه هنا أن انفصال الزوجين عن بعضهما، في أي زمان حصل ذلك، أمرٌ ليس في مصلحة الأولاد على الإطلاق! فمن الصعب جداً بالنسبة للطفل في المدرسة، أو ربما في الحضانة المدرسية، أن يتفاعل بإيجابية مع تعيير زملائه من الأطفال له بعبارات مثل: «أنت طفل لا أب له!».

الأمهات والآباء من أصحاب المهن. كلٌّ يختار المهنة التي يريدها!

لم يكن ذلك ليحصل في الماضي إطلاقاً. فالمهمة الوحيدة للمرأة، فيما مضى، كانت تنحصر في تربية الأولاد، وكان جلّ وقتها مكرّساً لهذا الغرض!

وفي ظل تفهمنا لرغبة المرأة في العمل خارج المنزل، وأن لا تكون موجودة فقط لتربية الأولاد، وتدبير شؤون المنزل، فلا مناص هنا من التنويه بشدة، أن الأطفال يعانون كثيراً جداً، حينما لا يشعرون عن قرب بحبٍّ وحنان وعطف الوالدَين لهم.

ملاحظة هامة:

ما يهمّ الأولاد كثيراً، لغرض نموّهم بالشكل الإيجابي، والأمثل، إنما هو توافر الحبّ والرعاية والحنان لهم في كنف الوالدين، وبشكلٍ لا يقبل أي شك بالنسبة لهم. لقد أثبتت دراسات كثيرة، أن ما يشكّل أمراً حاسماً بالنسبة لنمو الأطفال بشكلٍ إيجابي وأمثل، ليس كون الأم صاحبة مهنة أم لا، وإنما مدى سعادتها بشكلٍ عام، ومدى فرحها الغامر بأطفالها! الأم الجيدة هي الأم السعيدة، حيث إن «الآباء والأمهات يعكسون أنماط سلوكهم وأنماط مزاجاتهم على أبنائهم!» (نيقولاوس ب. إنكلمان).

يريد الأولاد أن يفخروا بآبائهم وأمهاتهم، ولذا فإن الأولاد في أمسّ الحاجة لآباء وأمهات ناجحين

نصيحة للنجاح:

كلما قدت سفينة حياتك، بنجاح أكبر، كان إبحارك في بحر الحياة فعالاً وإيجابياً أكثر، وكانت همومك ومخاوفك بشأن أطفالك أقلّ بكثيرٍ جداً.

اختبرْ نفسك

❖ ما هي أوجه الاختلاف فيما بين علاقتك الزوجية من ناحية، والعلاقات الزوجية لآبائك وأجدادك من ناحية أخرى.

....

....

❖ لماذا تزوجت؟

....

....

❖ إن لم تكن متزوجاً بعد، فلماذا؟

....

الزواج اليوم

لم يكن الحبّ، كسببٍ أساسي للزواج، في يومٍ من الأيام في تاريخ الإنسانية عاملاً حاسماً للغاية. إننا ما نزال نؤمن، بفضل ما نشاهده باستمرار من أفلام سينمائية وتلفزيونية، بالحبّ المثالي الحالم، ولا يلبث المرء أن يكتشف بعد حين أن ذلك النمط من الحبّ التمثيلي «السينمائي»، قلّ ما يوجد في حقيقة الأمر في عالم الواقع، هذا إن وُجِدَ أساساً. فمن غير الواقعي أن نعتقد، أن الحبّ يجب أن يكون كبيراً جداً حتى يسير كل شيء على أتم وأكمل ما يُرام، وتتحقق السعادة المنشودة.

لا تدع السينما تؤثر بأوهامها وأكاذيبها عليك

ستكون الحياة لا تُطاق فعلاً، حينما يظن المرء أن العالم الذي نعيش فيه، يجب أن يكون مثالياً وجميلاً إلى أبعد الحدود مثل جنة النعيم! يمكنك بالطبع أن تسعى جاهداً لتصبح أحلامك التي طالما حلمت بها، حقيقة واقعة. ولكن كما تعلم، فإن جنة النعيم ليست قريبة المنال، وإنما بعيدة المنال جداً، وعلى المرء أن يسدِّد من كدِّه وجهده ثمن الوصول إليها.

فقط السعداء من الناس قادرون على جعل غيرهم سعداء
«نيقولاوس ب. إنكلمان»

ملاحظة هامة:

ليس من ثمة حياة دون مشاكل. وحالما يصل المرء لحلّ إحدى تلك المشاكل، تبرز مشكلة جديدة على الفور. المُفرِح هنا، أن ثمة مشاعر فرح وسعادة تغمر المرء، كمكافأة له، حينما يصل إلى حلّ مشكلة ما، أو تحقيق هدفٍ ما، أو اجتياز عقبة ما.

ويتوقع الناس دوماً بشكلٍ عام، أن الزواج ينبغي أن يكون مقترناً من كل بدّ، بسعادة مشتركة مستقبلية أكيدة ودائمة. ولذا يستسلم المرء من الأزمة الأولى، وسرعان ما ينتهي الأمر، ربما إلى الطلاق. وهنا يظن المرء خطأً، أن حياته الزوجية الجديدة التي يحلم بها ستكون حتماً مختلفة تماماً عن القديمة.

نساء اليوم

إن النساء الواعيات في عالمنا اليوم، لا يستسلمن أبداً، وإنما يناضلن باستمرار من أجل حقوقهن، ولتحقيق تلك الدرجة من السعادة الشخصية والرضا الداخلي في حياتهن على كافة الأصعدة.

إن الصراع بين الجنسين قائم حتى الساعة في عالمنا اليوم

سيبيلا نيقولاي، مقدّمة برامج في مجلة موناليزا، التابعة لقناة ZDF التلفزيونية، أصابت الحقيقة تماماً حينما قالت في أحد اللقاءات الصحفية مع مجلة «Berliner Morgenpost»، بشأن «صراع الجنسين»:

«نساء اليوم يستطعن، إن أردن فعلاً، تحقيق إنجازات عظيمة جداً على الصعيد المهني. غير أن المشكلة، أنهن غالباً لا يملكن الجرأة لذلك».

لقد بدأ مع عملية تحرُّر المرأة عصر الحياة الزوجية السعيدة والمتناغمة. إن صراع الجنسين قائمٌ حتى وقتنا هذا، والخسائر بالنسبة لكلا الطرفين مثيرة للقلق فعلاً.

ملاحظة:

إن إمرأة المستقبل يجب أن تتعلمّ كيف تتعامل مع الرجل وتشجّعه. لماذا؟ لكي يعيشا معاً بمنتهى السعادة على المدى الطويل.

المرأة قادرة على إثبات نفسها

والواقع أن ثمة العديد من النساء العازبات، وصاحبات مِهَن رفيعة الشأن، في آنٍ معاً: محور حياتهن يتجلى في أشياء ثلاثة: المهنة، القطة، والإنفاق على أنفسهن. ربما لا تلعب العلاقات العاطفية دوراً في حياتهن إلا لفترات قصيرة وسريعة جداً، ولكن الشوق الساكن للواحدة منهن نحو «كتفٍ قوي» تسند رأسها عليه، يبقى قائماً لا محالة!

غير أن الأمر يجب أن لا يكون كذلك. فهي بالطبع لا تريد أن تضع نفسها في المقدمة دوماً، وأن تبرهن للرجل بشتى الوسائل أنها قادرة على إثبات نفسها، ناسيةً بذلك أن الرجل يتوق هو الآخر بدوره لأن «تستخدمه» المرأة!

يمكن أن يُقال أن المرأة باتت قادرة على أن ترسم طريق حياتها بمفردها، حتى ولو لم تلتقي بعد برجل أحلامها المستعد لـ «لحمايتها وإيوائها وإطعامها». أما الرجل فلا يتخذ قراره هذا على الأغلب، إلا حينما يحظى بفتاة أحلامه التي طالما تمناها زوجة له.

الرجال اليوم:

تتجاذب الرجل أدواره العديدة في الحياة

الأمر ليس بالسهل بالنسبة للرجل أيضاً، فمهامه ليست محددة تماماً بعد.

يريد الرجل العصري أن يكون أباً جيداً، ولكن ما نجده أن العمل يسرق منه على الأغلب معظم وقته! ولهذا فثمة دوران اثنان يتجاذبانه باستمرار، دوره من ناحية كمسؤول عن عائلته، ودوره من ناحية كمسؤول عن مهنته وعمله.

إن العواقب والقرارات تكون بلا شك أكثر ضخامة، حينما يكون الرجل أباً لأطفال.

وفي دراسة أجرتها وأعلنتها صحيفة «زود دويتشة» الألمانية، أنه من الصعوبة بمكان للرجل العصري أن يعرف ويقدِّر تماماً حجم أهمية دوره كأب، في الوقت الذي أخذ العمل منه معظم وقته. ولماذا الحال كذلك، فإجاباتهم هنا صريحة، ولكنها في الوقت نفسه مريرة بالنسبة لهم. ثمة تكهنات في هذا السياق:

❖ هل هذا مؤسفٌ حقاً بالنسبة لهم؟

❖ هل يخشون أي نقص في المكانة الاجتماعية.

❖ أو أنهم ربما يخشون أن يُنظر إليهم من قبَل رؤسائهم، أو زملائهم في العمل على أنهم «خنوعون لزوجاتهم»، ولا يستطيعون مقاومتهن على الإطلاق؟

بعضهم يخشون من أية مخاطر يمكن أن تحدق بمهنهم وأعمالهم التي يديرونها، من جراء اهتماماتهم المتزايدة بالقضايا العائلية.

الرجل «في طور انتفاضته»

إن الجيل الجديد للرجال، والذي تتجاذبه بدوره أيضاً دور المهنة من ناحية، ودور العائلة من ناحية أخرى، يعرف تمام المعرفة اليوم، أن نساء اليوم لم يعدن موجودات فقط لكوي الملابس وتنظيف المنزل، لقد تبدّل فهم هذا الجيل من الرجال لطبيعة الأدوار: هم يتفهمون تماماً طبيعة أدوارهم من ناحية، وأدوار زوجاتهم من ناحية أخرى، وذلك بنفسية الشباب الواعي والمتفهم.

الحفاظ على التوازن فيما بين العائلة والمهنة

إن ما يعيق فعلاً تحقيق التوازن المنشود فيما بين دور العائلة من ناحية، ودور المهنة من ناحية أخرى، إنما هو صعوبة الاهتداء لتلك القدوات المميزة من الرجال، التي تثبت على الملأ أن هذا التوازن يمكن تحقيقه فعلاً. لقد حان الوقت الذي لا يكتفي المرء فيه فقط بمعرفة مدى التأثير الساحر والرائع لحياة عائلية متناغمة، وحياة

زوجية سعيدة، وإنما يعمل كذلك الأمر لتحقيق ذلك بشكلٍ هادف. هذه مسؤولية اجتماعية كبرى تقع بالدرجة الأولى على عاتق رؤساء وأرباب العمل*.

هل ثمة مستقبل لحياة زوجية عصرية

هل يمنح القرن الحالي، كقرن للنساء يُنادى به الآن، الرجال أيضاً إمكانية المزج المثالي فيما بين حياة المهنة وحياة العائلة؟ بالطبع، ولكن فقط حينما نتعلّم كيفية العيش الودي المشترك كفريق منسجم ومتناغم.

ليس من شك على الإطلاق، أن ثمة وقود يكفي لهذا الغرض للقرن القادم كذلك!

هنا الكثير من الرجال يفرحون كثيراً بكون زوجاتهم صاحبات مهن، وبكونهن يمكنهن الاعتماد على أنفسهن تماماً. ولكن حينما تعمد الزوجة لأن تُشعِر زوجها أنها إنما تسعى لإثبات نفسها وتحقيق ذاتها بمفردها، وبمعزل عن زوجها، فليس من ريب هنا أن الأزمة ستبدأ طريقها في التفاقم، وستبدأ معها مشاعر عدم الثقة تلوح في الأفق بين الطرفين، الأمر الذي يمكن أن يهدد المسار السليم للحياة الزوجية المشتركة.

نصيحة للنجاح

ثمة أزواجٌ حققوا الحبَّ والسعادة في حياتهم الزوجية، وذلك حتى سنيِّ عمر متقدمة! يمكن أن نتعلّم

---

* من صحيفة «زود دويتشة» الألمانية.

من هؤلاء كيفية اكتساب الجراة للتفكير الموضوعي والإيجابي، ولاتباع طرق وأساليب جديدة، فقط من خلال ذلك يمكننا تحقيق السعادة التي ننشدها. لا تفتح عينيك فحسب، وإنما قلبك أيضاً.

اسأل نفسك ببساطة: ما هو الأفضل؟ الأمر لا يتعلق بمعرفة من هم المذنبون، وإنما بإيجاد الحلول المناسبة.

سوف تكتشف من تلقاء نفسك، أن حياتك الزوجية ستكون في منتهى الروعة والجمال والتناغم، وذلك من خلال معالجتك للمشاكل بشكلٍ هادفٍ وفعال.

لا يرى المرء الأشياء على حقيقتها إلاّ بعين قلبه، أما بعينه الظاهرة فلا يرى سوى نصف الحقيقة) «أنطوان دي سانت إيكسوبيري»

ملاحظة هامة:

أظهرْ سعادتك البالغة للطرف الآخر بمجرّد رؤيتك له.

إنه لمن المهم جداً أن ينمو ذلك الجوهر الفريد الكامن في أعماق كل طرف من طرفي العلاقة الزوجية، وأن لا ندعه يذبل مع مرور الزمن.

أما حينما تحاربان بعضكما البعض باستمرار، فلن تؤذي بذلك نفسك فحسب، وإنما شريك حياتك وأولادك أيضاً.

لا تكمن السعادة في قدرتك على فعل ما تريد فعله، وإنما في أن تريد بالفعل ما تفعله دوماً! «ليو تولستوي»

لكل عام جديد، ولكلّ عقدٍ جديدٍ من الزمن، مؤثراته الخاصة به، والتي من شأنها العمل على إنعاش مغامرة الحبّ.

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعـرفـة لا تشكّل قـوة، إلا حـينمـا تسـتـخـدمـهـا لصالحك. فكّر، لهذا الغرض، بأفكارك الثلاث، والتي هي بالتـالي جواهـرك الثـلاث، التي يمكن أن تستـخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتـقد أنها تشكّل بالفعل أهمية بالغة بالنسبة لك. دوّن فيما يلي جواهرك الثلاث تلك:

- ❖ ....
- ❖ ....
- ❖ ....



٢- هل الزواج مجرّد نموذج «موروث» لاستمرار الحياة؟

الحياة الزوجية السعيدة تثير الحماس والتشجيع لدى كلٍّ من الزوجين!

لا، وألف لا! فالحياة الزوجية الجيدة تنعش حياة المرء، وتجعل منه كائناً قوياً، وتحافظ على صحته. وببساطة فالمرء، مع شريك حياته، أكثر قوة، وأكثر رضاً عن ذاته وثقةً بنفسه! إن المرء ليتوق في هذا الزمن بالذات، والمتبدل بشكلٍ سريع، إلى المزيد من السكون الداخلي، وإلى المزيد من الاستقرار والشعور بالأمان، وهذا كلّه يجده المرء ببساطة في أجواء حياةٍ عائلية متناغمة. هنا، وفقط هنا يحبّك الآخرون لمجرّد شخصك، وهنا فقط يحبّك الآخرون حتى في الأحوال التي لا تكون فيها على ما يُرام، كالمرض على سبيل المثال، أو ما شابهه.

نحتاج، نحن البشر، دوماً إلى مشاعر الحب والحنان

يعلّمنا التاريخ، أننا كائنات اجتماعية، لا يمكننا لأن نعيش دون مشاعر حب متبادلة فيما بيننا. إننا بحاجة دوماً للآخرين. لكلّ امرئ حاجات أساسية ثابتة وأكيدة، وإننا بحاجة باستمرار لمساعدة الآخرين ودعمهم، وذلك لإشباع حاجاتنا، بطريقةٍ أو بأخرى. وفيما يتعلّق بحاجاتنا العاطفية على وجه الخصوص، فإننا مرتبطون بالآخرين لا محالة، أي بمن يمنحوننا مشاعرهم الإيجابية نحونا، وبمن يُقدّرون مواطن القوة في أنفسنا، ويمدحوننا، وبمن نشعر في جوارهم وإلى جانبهم بمنتهى الراحة والأمان.

٣- آمال، رغبات، ومخاوف

ما الذي يحرِّكنا، نحن بنو البشر؟ إنها آمالنا، رغباتنا، ومخاوفنا، والتي من شأنها أن تحدِّد مسارات سلوكنا، وكذلك حاجاتنا الإنسانية الأساسية.

معرفة بعضنا بعضاً لا تعني بالضرورة معرفة كل شيء عن بعضنا بعضاً، وإنما هي محبتنا لبعضنا، وثقتنا ببعضنا: «ألبرت شفايتزر»

الدرجة الرابعة	حاجات تحقيق الذات
الدرجة الثالثة	الحاجات العاطفية
الدرجة الثانية	الحاجة نحو الأمان
الدرجة الأولى	الحاجات الأساسية الحيوية

الإنسان

لكلِّ فرد أربع حاجات أساسية، وفقاً لهذا النموذج المذكور أعلاه، والمبسَّط جداً. يحتاج كلّ فرد بالضرورة لأن يشبع تلك الحاجات:

الدرجة الأولى : الحاجات الأساسية الحيوية.

الدرجة الثانية : الحاجة للأمان.

الدرجة الثالثة : الحاجات العاطفية.

الدرجة الرابعة : الحاجة إلى تحقيق الذات.

الرجل الذي تحبه امرأة ما، يستطيع أن يحصل منها على ما تريده هي «برنهارد فيكي»

وفقاً لهذا النموذج، فإن كلاً من غريزة البقاء من ناحية، وحاجات المرء الجسدية من ناحية أخرى، تأتي في المرتبة الدنيا. إنها بكل بساطة حاجات المأكل والمشرب والنوم والحاجات الجنسية، أي بمعنى آخر الحاجات التي تضمن بقاء الفرد على قيد الحياة. يحتاج المرء من كل بدٍّ

لأن يشبع تلك الحاجات الواقعة في الدرجات السفلى من النموذج. فحينما يشعر المرء بالجوع، أو يكون متعباً على سبيل المثال، فهو لا يفكر مطلقاً بحاجته نحو الأمان أو بحاجته العاطفية.

الحاجة إلى الحماية والأمان

وعلى المستوى الثاني تبرز الحاجة نحو الحماية أو الأمان. لقد تمثلت هذه الحاجة نحو الأمان فيما مضى بمجرّد حماية حياة الفرد الشخصية ومجرّد ضمان السلامة الاجتماعية، وذلك من خلال الحياة الاجتماعية للأفراد. أما اليوم فتعني حاجة الفرد نحو الأمان، ضمان الأمان المادي للفرد، بمعنى أمانه من الناحية المالية. إن إشباع هذه الحاجة المالية لهو أساس وجود المنشآت والمؤسسات المالية، كالمصارف وشركات التأمين... الخ، فهذه المؤسسات تعمل على منح الأمان والحماية المالية للأفراد.

الحاجة إلى الحب

وتأتي في الدرجة الثالثة من هرم الحاجات الفردية، مجموعة من الحاجات ذات الطابع العاطفي والاجتماعي. هنا يأتي توق المرء الدائم نحو الحبّ. والمهم، في سياق هذه الحاجة، أن يتملك المرء شعورٌ بأنه محبوبٌ فعلاً من ناحية، وأنه مستعدٌ بالفعل لأن يُحَبّ من ناحية أخرى.

وفي هذه النقطة بالذات، يختلف الرجال والنساء عن بعضهم بعضاً بشكلٍ واضح تماماً.

ملاحظة:

هذا النموذج نموذج مُحَوَّر لنموذج عالم النفس الشهير أ. ماسلوف. لقد وصف ماسلوف المستويات الثلاثة الدنيا من الهرم بحاجات «النقص» أو العجز، بما معناه أن المرء يشعر بنقص على أحد تلك المستويات، ويسعى نتيجةً لذلك إلى تعويض هذا النقص. أما الحاجة العليا فهي حاجة المرء إلى تحقيقه ذاته، واكتشاف غاية وجوده كإنسان.

هذه الحاجة هي أحد أقوى الدوافع النفسية المحرّكة في حياة الإنسان.

ماهي غاية حياتك كإنسان؟

البحث عن معنى الحياة

يعاني الكثيرون في زمننا هذا من الشعور بالفراغ، ومن عدم إيجاد أي معنى تحمله الحياة معها، ويعود الفضل في اكتشاف المعنى الحقيقي الكامن وراء حاجة المرء إلى تحقيق ذاته لأبحاث الأستاذ فيكتور فرانكل في مجال العلاج النفساني.

نسمع دوماً عن مفهوم تحقيق الذات، ولكن المدهش هنا أن معظم الناس لا يعرفون الكيفية التي يمكن للمرء أن يحقق ذاته من خلالها.

ملاحظة هامة:

إن تحقيق المرء لذاته لا يكون ممكناً، إلا حينما يعطي حياته معنىً لها. وبعبارة أوضح، حينما يكتشف

المرء المعنى الكامن وراء حياته. فقط من يؤمن أن لحياته معنىً، يستطيع أن يحيا حياةً ناجحة وسعيدة.

الفراغ: هروب على الأغلب في اتجاه البذخ والإنفاق

يحاول الكثير من الناس الهروب من وطأة الشعور بالفراغ من خلال البذخ والإنفاق على أنفسهم، وجعل حياتهم صاخبة جداً، وإلى أبعد الحدود. غير أن سعي المرء للهروب من الفراغ إلى الإدمان، لدليلٌ أقوى على وقوع المرء أكثر وأكثر في شرك الفراغ القاتل.

ملاحظة:

إن اكتشاف معنى الحياة ليس بالأمر السهل، وهو مسؤولية حتمية ملقاة على عاتقنا. علينا مواجهة تلك الحقيقة، ففقط أولئك الذين استطاعوا أن يكتشفوا حقيقة واجباتهم ومهامهم في الحياة، تمنحهم الحياة مكافأة الرضا النفسي الداخلي عن أنفسهم، وتقودهم تدريجياً إلى تحقيق ذواتهم. إن حاجة تحقيق الذات تلك، لهي حاجة يتميّز بها الإنسان عن الحيوان.

نصيحة للنجاح:

فقط الإنسان، يتمتع بالمقدرة على التفكير الواعي، وعلى التخطيط والتنظيم، إنه قادر على تخطيط مصيره ومستقبله، وعلى التأثير فيهما بشكل هادف. (قانون التفكير رقم١).

يحتاج المرء إلى الحب، وإلا فإنه يذبل كما تذبل الوردة!

ربما تتذكر: احتاجت المرأة فيما مضى إلى شريك لحياتها، لإيوائها وإطعامها وتوفير الحماية لها. لقد كانت تحتاج له لإنجاب الأطفال واستمرار النسل. لقد احتاجت المرأة لحماية جسدية من ناحية، واجتماعية من ناحية أخرى. لقد أرادت المرأة فيما مضى، أن تزيل من رأسها أية هموم أو مخاوف تتعلّق بمستقبلها ومستقبل أولادها. غير أن المرأة هنا، كانت تتوق بالمقابل باستمرار إلى الحبّ بمعناه الحقيقي.

ومنذ ذلك الحين وحتى الآن، والمرأة تسعى فعلاً لبلوغ هذا الهدف، الذي طالما تاقت نفسها للوصول إليه.

الخطوة الحاسمة إزاء الحياة الزوجية في يومنا هذا

بدأ تطور الحياة الزوجية التي نشاهدها اليوم قبل أربعة ملايين من الأعوام

هذه الخطوة، وفقاً لرأي عالمة الأجناس الأميركية هيلين فيشر، قد سبق اتخاذها في العصور الأولى المبكّرة من تاريخ الإنسان على سطح الأرض. ربما قبل أربعة ملايين عاماً، وذلك في الحقبة الزمنية التي عاش فيها أجدادنا الأولون (الأسترالوبيتيكوس) في مراعي السافانا في شرق إفريقية. «لقد حصل ذلك فيما مضى»، تقول هيلين فيشر، «حينما كنا نمضي أوقاتنا في تسلّق الأشجار، وفي الوقت الذي ابتدأنا فيه لِتَوّنا في السير على ساقين اثنين. لقد اضطرت إناث القردة حينذاك لحمل أطفالهن بين أذرعهن، وذلك خلافاً لما هو الحال

عليه في فصائل الشمبانزي في يومنا هذا، التي ما زالت تعيش بكثرة على أغصان الأشجار، حيث يستطيع أطفال الشمبانزي هنا أن يتعلقون من تلقاء أنفسهم وبسهولة بالغة، بفراء أمهاتهم». لقد اضطر أجدادنا حينذاك لقطع المسافات الطويلة التي كانوا يقطعونها في الغابات. لهذا السبب من ناحية، وبسبب كون مراعي السافانا، في تلك الحقبة من الزمن، مرتعاً لأنواع الوحوش الضارية من ناحية أخرى، فقد كان أجدادنا الأولون من سكان السافانا بأمسّ الحاجة لتقسيم أعمالهم وتنظيمها من ناحية، ولمساعدة ومؤازرة بعضهم بعضاً من ناحية أخرى. لقد تطورت العلاقة فيما بين المرأة والرجل عبر آلاف القرون، بما فيها حاجة كلّ منهما للآخر، وصولاً إلى ظهور نمط، يشبه إلى حدٍّ بعيد ذلك النمط الحالي من الحياة الزوجية المشتركة.

وثمة حالة فيزيولوجية فريدة في الكائن الأنثوي مرتبطة بشكلٍ وثيق بعملية التطوّر التاريخي لمفهوم الحبّ، ألا وهي الإباضة الساكنة، والتي اكتملت فصول نشأتها، على ما يبدو، في عصر الأسترالوبيتيكوس.

وفي الوقت الذي أدّت فيه عملية التطوّر البيولوجي لإناث القردة، كعلامة واضحة ومميّزة للقدرة على

التناسل، إلى تراجع شرائح واسعة وعديدة من أجناس القردة المختلفة، فإن مرحلة الإخصاب المرتبطة بعملية الإباضة لدى أنثى البشر لم تكن لتظهر بعد.

الإجبار على التناسل لدى الإنسان البدائي

ولو تطرقنا لنجاح الأجناس في التطوّر واستمرار البقاء على مر العصور، فلا شك أن أجدادنا الأولين كانوا مُرغمين لممارسة العملية الجنسية بكثرة وانتظام في آنٍ معاً. لقد كان نسل هؤلاء شَبِقاً جنسياً إلى حدٍّ ما. لقد كان من البديهي أن تختار الأنثى حينذاك، من بين الذكور من هو قادرٌ فعلاً على إطعامها وعلى توفير الحبّ والحماية والرعاية لها.

بإمكان كل رجل أن يجلب المرأة إلى حيث تريد أن يكون هو! «داستين هوفمان»

إن حياة المشاركة الزوجية فيما بين المرأة والرجل قبل ملايين السنين قد قامت في الواقع على أعمال عديدة مختلفة. لقد تحمّلت المرأة مشاقّ عديدة في سبيل إنجابها للأطفال: تسعة أشهر من الحمل، وفترة إرضاع طويلة نسبياً حسب معايير الزمن في العصور البدائية، فضلاً عن كونها مُجهِدة ومُرهقة، وكل ذلك في ظلّ صعوبة البحث عن الغذاء الواجب توفيره للأم ورضيعها معاً. أما حال الرجال فكان يختلف كثيراً. لقد كانت عملية الإنجاب لا تنال منهم أيّ جهدٍ يُذْكر.

إن طريقة حياة أجدادنا الأولين، وفقاً لعالمة الأجناس فيشر، لم تسمح للرجل عموماً بأن يكون

تحت رعايته وحمايته أكثر من امرأة واحدة وأولادهما. أما الطلاق فكان في تلك الحقبة البعيدة من الزمن من المحرمات.

لقد تبدّل هذا الوضع في العقود الأخيرة من الزمن، وذلك بتأثير عوامل اقتصادية وثقافية متنوعة: لقد باتت النساء المستقلات من النواحي المالية والاقتصادية قادرات على تطليق أنفسهن من أزواجهن. غير أن المرأة كانت تخشى الطلاق في قرارة نفسها دوماً، نظراً ليقينها بما يخلفه الطلاق من آثار سلبية وعواقب أليمة. ولذلك فقد كانت تناضل ـ غالباً للأسف بطرق وأساليب خاطئة ـ في سبيل حبّها وسعادتها!

نصيحة للنجاح :

«ربما يحتاج الإنسان إلى نصف قرنٍ آخر من الزمن، حتى يعي تماماً أن الحبّ ليس مهزلةً على الإطلاق، وإنما هو سعيٌ جاد وحثيث للاندماج عقلياً وروحياً ونفسياً مع الطرف الآخر، وتحقيق ذاته من خلال ذلك».

(جورج تابوري)

ملاحظة هامة:

الأزواج الذين يولون حبّهم المزيد من الرعاية والاهتمام باستمرار، تماماً كما يفعل المرء بالنبتة الصغيرة

أنتما فقط، من يملك مفتاح انسجامكما مع بعضكما

اليافعة التي تأخذ طريقها في النمو، سيحصدون الحبّ بلا شكّ. فلتكن إذن لهذا السبب علاقة الحبّ هي السائدة فيما بينكما كزوجين، وليعمل كلٌّ منكما على تحقيق رغبات الآخر.

لقد تهيّأ الرجال عبر آلاف السنين للسعي لأن يكونوا ناجحين، أو السعي لإظهار ذلك على الأقل، فشريكات الحياة كن على مرّ الأزمنة والعصور يتوقعن من أزواج المستقبل القدرة على توفير الرعاية والحماية والأمان لهنّ. لقد بقي هذا الدور التقليدي للرجال على مرّ الأزمنة والعصور كما هو. ناموس الرجل في هذا الصدد كان يقول: «الرجل الجيد هو ذاك القادر على توفير الرعاية والحماية والأمان لشريكته في الحياة، فبذلك فقط يحقق لها السعادة التي تنشدها». وللأسف، فذلك كلّه لا يدخل اليوم في حسابات الكثير من الرجال على الإطلاق.

إن شعور المرء بحاجة عائلته له، فضلاً عن شعوره بانشغاله بعائلته، يمنح حياته معنى لها

يستطيع الرجال في يومنا هذا تحقيق كلٍّ من حاجة الاستمرار في البقاء، وحاجة الأمان، فهم تعلّموا ذلك جيداً من آبائهم وأجدادهم. غير أنهم يخطئون بلا شك، حينما يظنون أنهم قادرون على تحقيق السعادة لزوجاتهم، فقط من خلال توفير المال الكثير لهنّ، إنها حلقة مفرغة: فالرجل يريد تحقيق السعادة لزوجته،

فيعمد لأن يولي عمله المزيد من الاهتمام، ويكون ذلك على حساب اهتمامه بشريكته في الحياة، ثم يستغرب في النهاية أنها تصبح أقل سعادة مما كانت عليه في بادئ الأمر، وأكثر تذمّراً في الوقت نفسه. والتقييم الذاتي التالي يساعدك في اكتشاف احتياجاتك.

اختبرْ نفسك

❖ ما عساها أن تكون احتياجات شريك حياتك منك في رأيك؟

....

....

❖ ما الذي أحتاجه من شريك حياتي؟

....

....

❖ هي الاحتياجات التي يمكن أن تحققها/ يحققها لي؟

....

....

بإمكان المرأة اليوم أن تشبع بنفسها حاجتَيّ الاستمرار في البقاء، والأمان. لم يعد هناك وحوش ضارية لكي يحميها منها، ولقد بات الأمر مقبولاً من

إن الحماية والأمان التي تكفلهما الدولة اليوم للمرأة العازبة، تجعل من الدولة اليوم زوجاً بديلاً ممكناً للمرأة

الناحية الاجتماعية، أن تعيش المرأة لوحدها وأن تكون صاحبة مهنة. إن بعض النظم الاجتماعية المتطورة في العالم اليوم، قد مكّنتْ، ومنذ أكثر من مائة عام، الرجال غير القادرين بسبب أمراضهم على الاستمرار في مزاولة مهنهم، من مساعدتهم في الاستمرار في إعالة عائلاتهم ورعايتها، بالرغم من عجزهم وإعاقتهم. فالمرأة تحصل في ظلّ تلك النظم على إعانة اجتماعية، بسبب كونها المعيل الوحيد لأطفالها. إنها، بتلك الإعانة، لن تكون بالتأكيد قادرة على الإنفاق ببذخ على نفسها وأطفالها، ولكنها ستكون بالتأكيد قادرة على الاستمرار والبقاء، وذلك دون حاجة لأيّ رجل.

حتى أن الأمر تعدّى ذلك في العديد من دول العالم اليوم، ليصل إلى توفير الإمكانية للمرأة لأن تنجب أطفالاً، دون وجود أدنى حاجة لعلاقة طويلة مع أيّ رجل، وذلك من خلال عمليات الإخصاب الاصطناعي، وما يُعرف بـ «بنك النُطَفْ».

هل من ثمة ضرورة للزواج بعد؟

الإنجاب ليس بمشكلة على الإطلاق

جواب هذا السؤال يمكن أن يكون، وبدون أدنى شك: «نعم». فشريك الحياة بالذات، هو القادر على إشباع الحاجات العاطفية. من المؤسف أن معظم الرجال لم يستطيعوا حتى اليوم، أن يعلموا أو يتعلّموا، إلامَ تتوق نفس المرأة فعلاً، وكيف يمكن بالفعل إشباع رغباتها. إن

الرجل الذي استطاع أن يتعلّم ذلك، فهو بلاشك يحمل المفتاح الصحيح والأكيد لقلب شريكة حياته.

نصيحة للنجاح :

الزواج يظلّ دوماً وأبداً المغامرة الأهمّ، ورحلة الاستكشاف الأجمل التي يمكن للمرء أن يقوم بها في حياته.

الوحدة ليست هي البديل

إننا نرغب ونتوقع، أكثر من أي وقت مضى، أن نحقق السعادة، وننال الحبّ، ونصل للاستقرار. إننا نرغب بلا شك أن نُحِبّ، وأن نُحَبّ! إننا نتوق باستمرار في أعماق أنفسنا للحبّ والحنان. كل امرئ بحاجة للحبّ، وإلا فسرعان ما سينتابه الحزن وتعتريه الكآبة! وينبغي، حينما نتحدث عن ضرورة الزواج، أن لا ننسى أنه من الضروري بالفعل، أن نشعر بالراحة دوماً، أن نتعلّم كيف نحبّ الآخرين وكيف نحترمهم، وأن يريد كلٌّ منا بكل بساطة أن يعيش ويتآلف مع من يُحبّ، وذلك بمنتهى الودّ والشفافية، لكي يستطيع أن يجني في النهاية ثمار ذلك الحبّ المتبادل. أن التحدّث باستمرار عن ضرورات ومزايا الزواج هو لصالح الأطفال أولاً وآخراً، إن كان هنالك من ثمة أطفال. إن الإساس المتين لحياة الطفل، أن ينمو ويترعرع ضمن أجواء مليئة بالحبّ والعطف والحنان.

حينما يكون الأولاد صغاراً اعطهم جذوراً، أما حينما يكبرون فاعطهم أجنحة «أورزولا نويمان»

وحينما تنشأ صداقة عميقة فيما بين المرأة والرجل، وكلاهما غير متزوج بعد، فإن كلاً منهما سوف يأمل بلا شكّ أن تتطور تلك الصداقة إلى حبّ، ثم إلى زواج. غير أن المرء لا يعرف على الأغلب من هو شريك الحياة المثالي له. وتقول إحدى الدراسات أن أغلب الناس لا يعرفون حتى، كيف يتعاملون مع أوقات فراغهم. لقد تعلّم الناس كيف يخططون لكلّ شيء ممكن، فيما عدا التخطيط لحياتهم.

نصيحة للنجاح:

الأمر يستحقّ بالفعل أن تبدأ بالتخطيط لحياتك بمنتهى القناعة والفرح.

تذكّر لقاء حبّك الأول: ماذا فعلت لكي تعجبها/ تعجبيه؟ كرّر ذلك من جديد، وضع نفسك من جديد في هذه الأجواء الرائعة، كأن تتواعدان معاً من جديد، وتقضيان معاً أروع الأوقات، تماماً كما كان الحال في الماضي! افرَحا بعضكما بهدايا صغيرة، وكلمات حبّ جميلة متبادلة.

ستكونان معاً في ذروة الغبطة والفرح والسعادة. هذا كلّه مفيدٌ جداً، ليس للجسد فحسب، وإنما للروح كذلك، وستشعران لفترة طويلة بمنتهى السعادة. اعملا معاً على إعادة ذكرى مشاعر الحبّ المتبادلة تلك، وتجديدها!

يخطط معظم الناس لقضاء إجازة أسبوعين، أكثر مما يخططون حياتهم. • نيقولاوس ب. إنكلمان •

يتقاسم الناس الوسادة نفسها، ولكنهم لا يتقاسمون أبداً أمانيهم وأحلامهم. «نيقولاوس ب. إنكلمان»

أو خطِّطا معاً، على سبيل المثال، لعطلة نهاية أسبوع رائعة، تقضيانها معاً، ولوحدكما فقط، دون أولاد أو عائلة أو أصدقاء. تنزّها معاً، وتذكرا خلال ذلك، كيف كان الحال معكما في الماضي، حينما تعرّفتما لتوّكما على بعضكما بعضاً. حلّقا بخيالكما في أجواء الماضي، وتحدّثا معاً حول أهدافكما المشتركة في الحياة، وعن أحلامكما بشأن المستقبل.

ليدونّ كلٌّ منكما، كيف يتصوّر مستقبله مع الآخر، وتبادلا معاً رغباتكما وأمنياتكما. أنها «لعبة» رائعة فعلاً، وستعمل على إدخال الفرح والسعادة إلى قلبيكما. سيعرف كلٌّ منكما بذلك ما يرغبه ويتمناه شريك حياته، وسيسعى كلٌّ منكما شيئاً فشيئاً، لتحقيق ما يتمناه ويرغبه شريك حياته بالفعل. يا لها من مهمة رائعة فعلاً!

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة، إلا حينما تستخدمها لصالحك. فكِّرْ، لهذا الغرض، بأفكارك الثلاث، والتي هي بالتالي جواهرك الثلاث، التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنها تشكّل بالفعل أهمية بالغة بالنسبة لك. دوِّن فيما يلي جواهرك الثلاث تلك:

❖ ....

❖ ....

٤- هل يستحق الأمر التضحية من أجل حياة زوجية؟

الأمر يستحق التضحية فعلاً، فلقد أحببتما بعضكما بعضاً. فكِّرا معاً، ماذا فعلتما معاً بعد لقائكما الأول لكي تفوزا معاً ببعضكما البعض! سيزداد حبُّكما لبعضكما البعض يوماً بعد يوم.

ناضلا في سبيل حبكما، كل شيء في الحياة يحتاج إلى الوقت الكافي لتحقيقه، الحب كذلك

كل شيء في حياتنا يستغرق وقته. فكّرا معاً وبمنتهى الهدوء، كيف يمكن لكما أن تنقذا مستقبلكما وتعيدا بناءه. لا تستسلما أبداً.

اختبرْ نفسك

❖ لماذا السعي بمنتهى الجهد من أجل حياة زوجية سعيدة؟

....

❖ هل تعتقد أن الأمر يستحق فعلاً؟

....

❖ ما الذي تجنيه من وراء ذلك؟

....

نظرية «اختيار الزوج»

إنه لمن الخطأ الكبير اعتقاد الناس أن الأمور ستكون مع شريك الحياة الجديد أفضل مما كانت عليه مع

شريك الحياة القديم. ولفهم هذه الحقيقة، فإن الأمر يستحق فعلاً تأمُّل نظرية اختيار الزوج/ الزوجة، وذلك لبرهة قصيرة: إنها أفكار مبرمجة، عفوية وتلقائية، داخل أدمغتنا، وفي أعماق اللاوعي، والتي من شأنها أن ترشدنا لأن نختار شريك الحياة الملائم:

- نشعر بانجذابٍ سحري لأولئك الذين تتشابه أنماط سلوك عائلاتهم مع أنماط سلوك عائلاتنا.
- إن أنماط علاقات آبائنا وأمهاتنا لهي نموذجنا الأول. إننا نتعلّم هنا طرق السلوك وأساليب التعامل.
- نكتسب هذا النمط السلوكي مع الوقت، ونقبله بالنسبة لنا كسلوك طبيعي.
- نتعلم من آبائنا وأجدادنا أنماط السلوك الإيجابية، وكذلك السلبية.
- يتبلور هذا النمط السلوكي المبرمج، وذلك بشكلٍ عفوي تلقائي، ويعيد صياغة أنماط العلاقات القديمة نفسها، ولكن في قوالب وأشكال جديدة.
- غالباً ما يكتشف المرء أيضاً، أن الرجل يبحث دوماً بشكلٍ عام، عن تلك الزوجة التي تشبه أمه إلى حدٍّ بعيد، وأن المرأة تنجذب عموماً دوماً إلى ذلك الرجل الذي يشبه أباها إلى حدٍّ بعيد.

برامج سلوكية مبرمجة مسبقاً

معظمكم يعرف بالتأكيد تلك الأمثلة المرعبة عن نساء كثيرات ينتهين إلى أزواج مدمنين وسكّيرين، أو إلى أزواج يتّسمون بسوء الخلق وفظاظة الطباع، ويضربون نساءهم، ويعاملونهن معاملةً سيئة. وكمثال حول ذلك، قصة لشاب حدّثها لي خلال إحدى الجلسات الاستشارية: «كان جدّي سكّيراً، وعانت جدّتي من ذلك سنوات كثيرة. يمكنكِ أن تتصوري أن طفولة والدي لم تكن جميلة مطلقاً، لدرجة أنه اقسم الا يقرب أي نوع من انواع المسكرات طوال حياته. غير أن المرأة التي أحبها والدي وتزوجها كانت سكّيرةً، وهي أمي بالطبع. الآن، وحينما كبرْتُ، جاء دوري في المعاناة، حيث لدي الآن بعض المشاكل المتعلقة بالإدمان على شرب الخمر».

ملاحظة:

قوة العادة السلبية

عادةً ما يرتكب الناس الأخطاء نفسها. إن حياة المرء الزوجية لن تكون جيدة وإيجابية، إلا حينما يسعى المرء لتدريب نفسه على عادات جديدة أفضل. ويُرْجِع معظم الناس فشل علاقاتهم الزوجية للطرف الآخر، بالرغم من كون الطرفين مذنبيْن معاً.

حينما ينهار حلم السعادة الكبير

وحينما تتحطم آمالنا في السعادة المنشودة، تنتابنا مشاعر اليأس والإحباط، وقلما يخطر ببالنا أنه يمكننا تغيير أنماط سلوكنا، لا بل يجب علينا تغيير أنماط

سلوكنا، إن أردنا أن نكون سعداء فعلاً! ويساعدك التقييم الذاتي التالي في تحليل موقفك الحالي:

اختبرْ نفسك:

ما الذي تعلمته من علاقتك الفاشلة الأخيرة (إن وُجدت)؟

....

ما الذي عملت الآن على تغييره؟

....

ما الذي تفعله الآن بشكل أفضل

....

وإن كنت تمر الآن بأزمةٍ ما، ربما منذ زمنٍ، ولا تعلم الآن عمّ سوف يُسْفِر الأمر، فلا تستلم بسرعة أبداً. اسأل نفسك باستمرار: ما الذي يمكنني فعله بشكلٍ أفضل؟

ملاحظة هامة :

لكل امرئ «خارطة حب»

إن خريطة الحبّ العفوية الخاصة بنا تؤثر على عملية اختيار الزوج. سمات كثيرة لا تُحصى تؤثر علينا، منها الواضح الجليّ، ومنها الدقيق والخفي. إن تجاربنا

الإيجابية والسلبية من سنيّ طفولتنا وشبابنا، نستخدمها تلقائياً كمقياس لفحص فيما لو كان شخصٌ ما يمكن أن يصلح كزوج، أم لا. وكلما كان القياس مطابقاً للواقع أكثر، يزداد معه احتمال الوقع في الحبّ.

إننا نأمل دوماً، في قرارة أنفسنا، أن يكون هذا الزوج المختار، قادراً على إشباع احتياجات الطرف الآخر، والتي لم يتسنّى لهذا الطرف الآخر أن يشبعها في سني طفولته. ولأن المرء يدأب باستمرار على البحث عمن يشبه/ تشبه إلى حدٍ بعيد أمه/ أباها، كما سبق ذكره، فإن احتمال مصادفة الشخص المناسب تماماً سوف يقلّ أكثر وأكثر.

حينما يكون ثمة فرصة للحب

لم يصل العلم حتى الآن إلى تحليل علمي ودقيق وواضح يتعلق بكنه وماهية عملية اختيار الزوج. ومع ذلك، فثمّة أمرٌ واضح: كلّ فردٍ يريد ويأمل أن تتحقق رغباته الذاتية. هذا يعني: حينما نكتشف ما نحتاجه بالفعل لكي نشعر بالحبّ، وحينما نكون مستعدين لمنح شريك الحياة ما يحتاجه تماماً، فهنا يمكن القول أن ثمة فرصة قائمة لنمو مشاعر الحبّ المشترك والمتبادل.

نصيحة للنجاح:

استمع إلى صوتك الباطني

استمع لما يحدّثك به صوتك الباطني، واستمع للإجابات الصادرة منه، والتي تنتظر أن يتم تفعيلها. حاول كسب المزيد من الثقة بالنفس، وتعلّمْ كيف تعيش مع

الآخرين وتتعامل معهم بقلب كبير. تذكر دوماً، أن أية مشكلة ليست أكثر من مسألة تنتظر الحلّ، وهذا الحلّ ممكنٌ جداً.

يشير د. روبرت هـ. شولر، أحد أشهر الباحثين في موضوع الدوافع البشرية في زمننا هذا، أن المصاعب والعقبات لا تدعنا بالحالة التي كنا عليها حينما صادفنا تلك المصاعب وتلك العقبات. فلو سمحنا لأن يستفحل تأثير تلك المصاعب والعقبات فينا، لجعلت منا أناساً متبرمين وساخطين وعديمي المشاعر. ولهذا السبب، كن حكيماً هنا، واعلم أن المتبرّمين والساخطين وعديمي المشاعر هم أشخاصٌ غير سعداء.

حاربْ بشدّة إذن ذلك التوجّه السلبي والمدمّر. ولذا فمن الضرورة بمكان أن يعمل المرء باستمرار على تجديد ثقته بنفسه، وأن يسعى باستمرار لأن يتعلّم كيفية التعامل اللبق والإنساني مع الآخرين؛ اسلكْ طرقاً جديدة، واتّبعْ أساليب حديثة، وجرّبْ أنماطاً سلوكية جديدة، ولا تستسلم أبداً.

كيف نتوقع لأولادنا النجاح، حينما لا نكون نحن ناجحين؟

ملاحظة هامة:

إن تنظيم حياتنا الزوجية بشكل إيجابي وواعٍ، أمرٌ يتعلق بنا، بما في ذلك تدربنا على تطوير سائر العادات الإيجابية. إن الحياة الزوجية السعيدة تمنح الأطفال بلا شك الأساس المتين لمستقبل ناجح وسعيد.

اختبرْ نفسك

❖ هل أنا شريك حياة ناجح بالنسبة لزوجي/ زوجتي:

....

....

❖ ما هي العلامات والدلائل بالنسبة له /لها؟

....

....

تحدثا عن القضايا الهامة المرتبطة بحياتكما الزوجية

وحينما تبرز المشاكل، فإن المرء يفكر سريعاً جداً بالانفصال، أو حتى بالطلاق. لا تتسرّع أبداً في اتخاذ هذه الخطوة. الأفضل هنا أن يتحدث كلٌّ منكما عن مُثُله العليا، وأن تعملا على التخطيط معاً للسنة القادمة، وأن تفرحا معاً اليوم بالعيد الفضي لزواجكما. تحدثا معاً عن حلم كلٍّ منكما بحياة زوجية سعيدة، وأن كلاً منكما يحتاج الآخر لذلك. تحدثا بوضوح عن رغباتكما، وعن كيفية تحقيق هذه الرغبات (على كلٍّ منكما هنا أن يتجنب الحديث عما يزعجه). لا تنسيا هنا أن تتحدثا معاً بمنتهى الحبّ والعاطفة والحنان.

اختبرْ نفسك

❖ ما هي العبارات الثلاث الأولى، التي تستفتح بها حديثك العاطفي مع شريك حياتك؟

....

❖ هل أنت مستعدٌ فعلاً لتغيير سلوكك؟

....

❖ ما الذي تريد تغييره؟

....

بادرْ بالخطوة الأولى!

هل تملك جـرأة المبـادرة بالخطوة الأولى في طريق تغيير شيءٍ ما في نمط سلوكك، دون أن تنتظر أي مقابل من الطرف الآخـر؟ ابدأ طريقك الآن في رسم مـعـالم سلوكك بشكلٍ أكثر إيجابية، ولا تدعْ العوائق الصغيرة، ومشاعر اليأس والإحباط تعيق تقدّمك نحو هدفك.

نصيحة للنجاح:

ابحـثـا مـعـاً عن الحلول!

التحدث معاً حول المثل العليا لكلٍّ منكما، أمرٌ مفيدٌ دوماً بلا شك، لأنه من خلال ذلك فقط، يمكنكما معرفة المزيد عن بعضكما بعضا. لا تتحدثا عن المشاكل فقط، وإنما بادرا معاً بالبحث عن الحلول. وليراقب كلٌّ منكما نفسه خلال أي حديث مشترك، وذلك من خلال طرح السؤال على نفسه: «هل أبحث لتَوِّي الآن عن المذنب، أو عن الحلّ؟» لا تتحدثا فقط عما يزعج كلاً منكما، وإنما كذلك عن تصوّر كلٍّ منكما لرغباته ومثله العليا.

ملاحظة:

المناقشات الطويلة جداً، والاتهامات المتبادلة، لا تجلب أي نفعٍ يُذكر، وإنما من شأنها أن تعمل على إضاعة الوقت سُدى، فهنا يتعلق الأمر في معظم الأحيان، بمجرد مقارعة في تبادل الكلمات والألفاظ والاتهامات، لا يغلب فيها المحقّ بالضرورة، وإنما من هو أعنف وأكثر فصاحةً وبلاغةً في استخدام شتى الألفاظ المُنمَّقة والمزخرفة، في الوقت الذي تظلّ فيه العلاقة فيما بين الطرفين متوترة ومضطربة.

اتخذ قرارك الصائب بشأن مستقبلٍ سعيد، واقبل لنفسك الكلمات القيّمة التالية للكاتب إريش فروم:

«يتغاضى المرء عن عاملٍ هام في سياق الجانب الغرامي والجنسي على السواء، لعلاقة الحبّ المتبادلة ـ إنه الإرادة! أن تحبّ شخصاً ما، لا يعني فقط منحه مجرد مشاعر قوية فياضة، وإنما أيضاً منحه قرارك بشأنه، وحكمك تجاهه، وأخيراً وليس آخراً، وعدك له».



٥- ليس بالضرورة أن «يموت» الحبّ!

امضيا معاً المزيد من الوقت وبشكل هادف

هل تؤمن بالحبّ فعلاً، وتسعى جاهداً للحؤول دون السقوط من أعالي فضاء الحبّ، إلى حضيض الملل في العلاقة المشتركة فيما بينك وبين شريك حياتك؟ إن شبح الملل يمكن أن يحوم في أجواء كل علاقة، مما يُفقدها بعض ما تتمتع به من بريق ورونق وعفوية خالصة. بذلك يمكن أن تبدأ جاذبية الطرف الآخر بالتلاشي مع الوقت، ومعه أيضاً مشاعر الحبّ القوية الجياشة، وذلك ما لم نسْعَ جاهدين لإنقاذ الوضع الخطير، المُنْذِر بالتدهور. إن مشاعر الملل والجمود والنفور تعمل على التسلل ببطء في جسم العلاقة الزوجية المشتركة.

امنحا علاقتكما دفعة جديدة قوية نحو الأمام

اللذة، الاحترام، الاسترضاء، المثابرة - وصْفَةُ الممثِّل «باول نيومان» لحياة زوجية هانئة

حدِّدا موعد لقاء فيما بينكما، كما كان الحال معكما في الماضي، وذلك حينما رسمتما معاً لقاءكما الأول. إنكما تفسحان المجال بذلك لإدخال المودّة والألفة إلى أجواء العلاقة فيما بينكما، وإلى استعادة أجمل ذكريات إيامكما السالفة. كل ذلك يعمل على دعم وتقوية أواصر العلاقة فيما بينكما. تحدثا معاً حول علاقتكما، وحول أهدافكما، وحول كل ما من شأنه أن يخطر ببال كلٍّ منكما. ينبغي أن يظلّ التوازن قائماً فيما بين الأحاديث والنشاطات المشتركة فيما بينكما.

إن لذلك النمط من اللقاءات والأحاديث المشتركة، تأثيره المثير والمهيّج للأحاسيس لدى النساء على وجه الخصوص!

قواعد التعامل مع الآخرين هامة في الحياة المهنية، وهي هامة جداً وحيوية في الحياة الشخصية!

يقول الكاتب غونتر ف. غروس في كتاب «محترفون على الصعيد المهني، وهواة على الصعيد الخاص»: «يتحدثون كثيراً في المجالات المهنية عن مفهوم التشجيع، ولكن يبدو أن هذا المفهوم غير موجود في سياق حياة الفرد الشخصية. هنا تبرز الحاجة الماسة لإدخال مفهوم التشجيع وتفعيله على الصعيد الشخصي الخاص. إنه شريك حياتك، من هو بأمس الحاجة لتشجيعك. واجبك تجاهه، العمل على دعم وتقوية ثقته بنفسه. لا تحطَّ من قدر شريك حياتك مطلقاً! ساعده في تطوير وتفعيل قواه ومواهبه. أظهر له حماسك وفرحك إزاء ما ينجزه، وما يمكن أن ينجزه . امدحه، وكافئه باستمرار. اعمل باستمرار على تقديره، وتقدير أعماله. ارفعه إلى القمة. دعه يحسّ تماماً بمشاعرك نحوه، والتي هي خليطٌ فريدٌ من الفرح والحبّ والتقدير إزاءه.

لا تلعب دور «المربّي» إزاء شريك حياتك! الحياة الزوجية ليست الغاية منها معالجة شريك الحياة وتصحيحه! «نيقولاوس ب. إنكلمان»

لا تستخدم شريك حياتك أبداً كمرسال، أو كخادم لمصالحك الذاتية. دعه يتمتع ويشعر بحريته تماماً في جوارك. لا تحاسبه باستمرار على كل هفوة صغيرة. اعلم أن وجه العملة الأول هو الحبّ، ووجهها الآخر، الذي هو

بالأهمية نفسها، هو ذلك القدر من المسافة الواجب احترامها فيما بينكما».

ملاحظة هامة:

لا تُكثر من انتقادك لشريك حياتك، فهذا من شأنه أن يحطّمه تدريجياً. أظهر مشاعرك الإنسانية تجاهه، وخصوصاً أثناء مروره بأزمة معينة، لا ذنب له بها، فهنا بالذات هو بحاجة منك لتفهمّك العميق ومشاعرك الصادقة، أكثر مما هو بحاجة لعبارات وشعارات طنانة. إن عبارات مثل: «لقد قلت لك ذلك!» أو«لقد عرفت أن هذا سيحصل!»، لَهُوَ آخر ما يحتاج إليه شريك حياتك، فيما لو سار أمرٌ ما على غير ما يُرام.

بشاشة المرأة تأسر قلب الرجل أكثر من جمالها!

تعلّم من الأمثلة الجيّدة في الحياة، وتصرّف طبقاً لها. وكلما كانت عاداتك أكثر إيجابيةً، سارت أمورك بشكلٍ أسهل.

نصيحة للنجاح:

باشر عملك من الآن، في تجديد علاقتك الزوجية، وجعلها أكثر سعادة وحيوية. إن ثمن حصولك على علاقة زوجية جيدة غالٍ إلى حدٍّ ما، ولكن حينما تُسهم يومياً بعمل شيءٍ ما في سبيل ذلك. فلا يمكن أن يتراكم أمامك جبلٌ هائلٌ من المشاكل. ربما هي مجرّد أمور صغيرة فقط، تتكدّس يوماً بعد يوم تدريجياً، إلى أن يصل بها

هلاك المرء أقرب إليه من استعداده للعمل على تغيير عاداته «ليو تولستوي»

الأمـر ذات يوم لتـصـيـر جـبـلاً هائلاً من المصـاعب والمشكلات. ولكن يجب عليك ألا تنتظر حتى تبلغ المشاكل والصعاب حجم الجبل، وذلك إن أردت بالفعل أن لا تتأزم الأمـور إلى هذا الحـدّ فيـمـا بينك وبين زوجك، إلى حـدٍّ يصبح معه حلّ ذلك التـأزم صعباً للغاية. سوف تكتشف من تلقـاء نفسك، أنك ستكسب الكثير، وستزداد سعادتك يومـاً بعـد يـوم، وذلك من خـلال إسـهـامك اليـومي المـسـتـمـر بعـمل شيءٍ مـا للإبقـاء على عـلاقـة زوجيـة سعيدة وممتازة!

اختبرْ نفسك

❖ يتعلم المرء غالباً من قدواته. هل تعرف زوجين يعيشان حياة زوجية سعيدة وناجحة؟ صِفْ بكلماتك حياة هذين الزوجين:

....

❖ ماذا يعمل هذا الزوجان، ما لا يعمله الآخرون؟

....

❖ ما الذي يمكن أن نتعلّمه منهما؟

....

٦-الصداقة . الأساس الأفضل لحياةٍ زوجية سعيدة

إن الوصفة الأفضل لحياة زوجية سعيدة هي ليست بالتأكيد المقدرة على المشاجرة بطريقة عادلة، وهي ليست كذلك ممارسة الجنس بطريقة رومانسية أخّاذة، إنها باختصار: الصداقة المخلصة المتبادلة!

ليس ثمة طريق طويل برفقة صديق

هذه النتيجة توصّل إليها عالم النفس الأميركي البروفيسور جون غوتمان، وذلك بعد أبحاث في هذا المجال استمرت خمساً وعشرين عاماً. لقد اكتشف أنه كلما عرف الزوجان بعضهما أكثر، وكانوا أكثر احتراماً وتقديراً لبعضهما، وأكثر مراعاةً لمشاعر بعضهما، فهما سيكونان بذلك قادرِيْن حتماً على اجتياز سائر العقبات، وتجاوز سائر المشكلات التي يمكن أن تطرأ على حياتهما الزوجية بنجاح تام.

وينصح غوتمان كلاً من الطرفين بوضع «خارطة الحبّ» في الذهن دوماً. وكلّ خارطة يجب أن تحتوي في رأيه على أكبر عددٍ ممكن من التفاصيل حول شخصية الطرف الآخر، كأحلامه على سبيل المثال، وهمومه، ومخاوفه، وآماله، وتجارب طفولته. هذه الخارطة ينبغي العمل على تجديدها باستمرار وفقاً لآخر المستجدّات. إن معظم الأزواج، حسب نظريات علم النفس، يختلفون

ويتشاجرون حول المواضيع نفسها باستمرار، وهم مع ذلك لا يصلون لأي حلّ!

كن مستعداً للقبول بالحل الوسط

إن مشاعر الحبّ القوية إزاء الطرف الآخر، وكذلك معرفة دوافعه التي يسوقها باستمرار في حججه، من شأنها أن تساعد الطرفين معاً، على تقبّل آراء ومواقف ووجهات نظر بعضهما، وعلى الخروج معاً بحلّ وسط وعادل.

«نوّد أن نوضّح لسائر الأزواج، أن المشكلات المتكررة، مردُّها للاختلافات القائمة فيما بين شخصيتي الزوجين، وكذلك فيما بين احتياجاتهما المتنوعة. حينما تقرّر أن تتزوج من تحبّ، فأنت ترث بذلك نصيبك من المشكلات الزوجية، غير القابلة للحلّ. «هذا ما نوّه إليه غوتمان في كتابه: «المبادئ السبعة للحياة الزوجية». لقد عمل غوتمان طوال أربعة عشر عاماً على دراسة عيّنة مكوّنة من ٦٥٠ زوجة وزوج، وذلك عبر حقب زمنية منتظمة.

الأزواج السعيدون يتحدثون اكثر مع بعضهم

كن يقظاً، وتفاعل مع شريك حياتك

يمكن أن يكون ذلك مجرد إشارة من أحد الزوجين، على سبيل المثال، لعنوان صحيفة يقرؤها الآخر. الأول يعلم تماماً أن ملاحظته سوف يتقبلها الثاني بمنتهى اللطف والودّ، لا بل سيعلّق عليها كذلك بمنتهى الودّ واللطف.

أما الأزواج الذين لم يظهروا الكثير من الصداقة الحميمة كأساس لعلاقاتهم الزوجية، فلم يكن الزوجان منهم ليتحدثا معاً سوى سبع مرات تقريباً في الفترة الزمنية نفسها.

«تلك هي اللحظات الصغيرة التي يشعر بها المرء أن شريك حياته يتجاوب معه بالفعل» ، يقول غوتمان في كتابه-:

لقد استنتج غوتمان من خلال أبحاثه أيضاً، أن الصداقة هي التي تقرّر فيما لو كان الزوجان راضيْين فعلاً عن حياتهما الجنسية والعاطفية.

وفيما يلي بعض الأسئلة من كتاب غوتمان، والتي يمكن لك من خلالها أن تكتشف بالفعل مدى معرفتك الحقيقية بشريك حياتك.

ما مدى ثبات الأساس الخاص بك لحياة زوجية ناجحة؟

ما مدى معرفتك الفعلية بشريك حياتك

- ❖ إنني أعرف المصاعب، التي يواجهها شريك حياتي لتوّه. ☐
- ❖ أعرف أسماء أفضل أصدقائه. ☐
- ❖ أعرف أسماء من أزعجوه /أزعجوها في الفترة الأخيرة . ☐
- ❖ أعرف بعضاً من أحلام حياته/ حياتها. ☐

❖ أعرف مدى الالتزام الديني لشريك حياتي. ☐

❖ أعرف أسماء من لا يحبهم كثيراً من أقربائه. ☐

❖ أعرف موسيقاه/ موسيقاها المفضّلة. ☐

❖ بإمكاني أن أذكر الأفلام الثلاثة المفضّلة بالنسبة له /لها. ☐

❖ أعرف تجارب طفولته/ طفولتها الصعبة التي مرّ/مرَّت بها. ☐

❖ أعرف أهدافه/ أهدافها الأولى التي يطمح/ تطمح لها. ☐

❖ أعرف تماماً ما الذي سيفعله/ ستفعله فيما لو ربح في اليانصيب. ☐

❖ بإمكاني أن أصف بالتفصيل الانطباع الأول لشريك/ شريكة حياتي. ☐

❖ شريك/ شريكة حياتي يعرفني/ تعرفني جيداً. ☐

إن أجبت الآن بـ «نعم» على أكثر من نصف الأسئلة المذكورة أعلاه، فلديك وفقاً لنظرية جون غوتمان أساساً متيناً نسبياً، يمكن أن تبني عليه حياةً زوجية سعيدة!

الفصل الثالث

السيطرة على الأزمات في العلاقات



١- هل ترفع/ ترفعين باستمرار من شأن توقعاتك؟

المستقبل يمكن تخطيطه، كما يمكن تحطيمه، اعتاد الناس على مر الزمن على تجاهل وضع تلك الحقيقة نصب أعينهم. «غيورج بيشت»

إننا نعيش في عصرٍ جديد، وذلك منذ ما يقارب المائة عام. ثمة توزيعٌ واضحٌ للأدوار كان سائداً حتى مطلع القرن العشرين. لقد كان كلٌّ فردٍ حينذاك على دراية تامة بواجباته إزاء حياته الزوجية، وكذلك بدوره حيال ذلك. لقد كان توزيع الأدوار هذا موجوداً لدى سائر الطبقات الاجتماعية. تذكّرْ أجدادك لبرهة: هل كان جدّك يقوم بتغيير أقمطة الطفل بنفسه؟ هل كان جدّك يشارك في أعمال المنزل؟ ربما تجيب بشكلٍ عفوي: «لا، بالطبع لا»، فهنا يكون حالك كحال معظمنا. لقد كان من غير العادي على الإطلاق في جيل أجدادنا، أن يشارك الرجل في أعمال المنزل، لغرض كسب المال اللازم لإعالة العائلة، وتوفير الحماية اللازمة لها. لقد تفهمت النساء آنذاك هذا التوزيع للأدوار، وتقبّلته بكلِّ رحابة صدر.

على كل رجل أن يسعى ليكون رجلاً خارقاً فعلاً

غير أن امرأة اليوم تتوقع من زوجها أن يتفهّم ضرورة مشاركته لها في أعمال المنزل وأن يقوم بذلك فعلاً، وأن يكون تعامله معها بشكلٍ عام على أساس المساواة. إن امرأة اليوم تريد رجلاً محباً، ومهتماً بها وبالأسرة وناجحاً في الوقت نفسه، وأن يجسّد بالنسبة لها، حتى أكثر من نمط أفضل صديقة لها. ما تريده

امـرأة اليـوم هو ذلك الرجـل الذي يجـمع بين الأحـاسـيس المرهفـة والمشـاعـر الرقيقـة من نـاحيـة، وبين قـوة البنيـة والشـخـصيـة من نـاحيـة أخـرى، وأن يكون في الوقت نفسـه مقـتدراً تماماً من النواحي المالية، ذلك إن امـرأة اليـوم على وجـه الخـصوص تتـوق بشـدة إلى الشـعـور بالأمان والاستقرار.

هل تصوراتك تشبـه، إلى حدٍّ كبيـر، تلك التصوّرات؟ إذا كان الأمـر كذلك، فـأنتِ لطالما بكيتِ بالتأكيد وبمرارة؛ لأن ذلك الرجل الخارق، وبكلّ بساطة، لا يشعر، ولا يفكر، ولا يتصرّف مثلنا، نحن النساء.

ربما اتهـمتِ زوجكِ مـراراً بسـوء التـصـرّف، وسـوء النوايا، وحـاولتِ مـراراً العـمل على تغـيـيره. ربمـا انتـهت محـاولاتكِ هذه معـه إلى طريقٍ مسـدود، بسبب مقـاومتـه العنيفة والسلبية. وبسبب هذا الفشل، فإن نسـاءً كثيـرات اليوم قد انتابتهنّ ربما مشاعـر الخيبة والفشل والإحباط، بسـبب مـا يعـانين من رجـالهن من قـسوة القلب، وبسـبب الهوة الكبيرة القائمة فيما بين طريقة رجالهنّ في التفكير والشعور والتصرّف، وبين طريقتهنّ في ذلك.

قيمة الرجل كقيمة المرأة، ومع ذلك فالرجل والمرأة غير متشابهين إطلاقاً

ملاحظة:

هنا بالذات تكمن المشكلة، فقد تم، في مسيـرة تحرّر المرأة عبـر الستينات، إطلاق الكثيـر من الشعـارات التي

تنادي أن المرأة كالرجل تماماً من حيث المضمون، وذلك بصرف النظر عن الاختلافات الظاهرية. فقد كانت تلك الشعارات تقول إنه ليست هناك أية فروقات جوهرية. أما الاختلافات السلوكية، فقد كان مردّها، وفقاً لتلك الشعارات، لتأثير التربية والبيئة بالدرجة الأولى.



٢- التعامل الناجح مع «الفروق الصغيرة»

العضو الجنسي الأهم لدى الإنسان هو الدماغ «غيرترود هولر»

لقد باشر علماء النفس والأعصاب، ومنذ خمسة عشر عاماً فقط، بالبحث في أوجه التشابه والاختلاف فيما بين المرأة والرجل، وذلك بواسطة أحدث التقنيات العلمية والطبية المتطورة. لقد توصّل العلماء لنتائج باهرة في هذا السياق، ويوماً بعد يوم تؤكّد الدراسة تلو الأخرى أن طريقة عمل أدمغة الرجال تختلف في الواقع عن طريقة عمل أدمغة النساء.

إن أدمغة الناس تختلف فيما بينها، ويتعزّز هذا الاختلاف من خلال التأثيرات الهرمونية. فلا داعي إذن لاستغراب الاختلاف القائم فيما بين الرجال والنساء، من حيث طرق العمل والتفكير والشعور. فثمة حكمة في تلك الاختلافات بالذات، جعلت من كلا الزوجين فريقاً ناجحاً في مسيرة التطور عبر تاريخ الإنسانية. ويتطرق الفصل الرابع من هذا الكتاب للمزيد من التفاصيل حول موضوع «الفروق الصغيرة» بين المرأة والرجل، وذلك من النواحي العلمية.

إننا لا ننظر عادةً إلى مدى أهمية تلك الفروق. والنتيجة استمرار الصراع القائم فيما بين الجنسين، بحيث يسعى كلّ من الجنسين لإقناع الجنس الآخر، أن

طريقتـه في التـفكيـر، الشـعـور، السلوك والعـمل هي الأفضل.

إننا نعيش في عالم مليء بالمتناقضات: وقد تحدثت الثقافة الصينية القديمة عن «ين» و«يانغ»، القوة الأنثوية والقوة الذكرية. وإننا نكتشف تلك المتناقضات باستمرار، وفي كلّ مكان. إنها وجها العملة، المتمّمان لبعضهما، كالنهار والليل، والصحة والمرض، والمدّ والجزر، والخير والشر.

نصيحة للنجاح:

تعلّم كيفية التعامل مع الفروق الصغيرة، ولا تسعَ أبداً لأن ترى جميع الناس متماثلين، فذلك من شأنه أن يُفقد الحياة رونقها، وأن يحكم على الإنسانية بالزوال والانقراض، كما كان الحال مع أجناس كثيرة، لا تُحصى، من الكائنات الحيّة.

الاختلافات شيءٌ جيد - وهي قوة محرّكة في حياة كل إنسان!

بدلاً من أن يفرح المرء بكون شريك حياته لا يماثله في المزايا والسمات، فهو، وعلى العكس من ذلك، يسعى جاهداً لتغييره كي يماثله. هذا هو أهم أسباب فشل العلاقات العصرية الحديثة: إننا، وبكلّ بساطة، لم نتعلّم كيفية التعامل مع الفروق الصغيرة. يجب علينا أن نستوحي الكثير من تلك الفروق، مما يشكّل في الواقع أهمية كبرى بالنسبة لنا!

تمرين: «الفروق الصغيرة»

لم يكن أحدٌ ليعلّمنا يوماً كيف ينبغي أن يتعامل كلّ جنسٍ مع الآخر. هل أنت مستعدٌّ لتمرينٍ صغير؟ دوِّن بشكلٍ عفوي تلك الفروق التي تعرفها، أو التي سبق أن شاهدتها:

....

....

....

ملاحظة هامة:

قليلٌ من النساء فقط يعرفن ما يريدن، وما يتوقعنه من الحياة

حينما تعرف تلك الفروق، ولا تتقبّلها فحسب، وإنما تحترمها أيضاً، فسيكون لحبّك فرصة حتماً، وستكون مستعداً، وبكلّ سرور لدعم شريك حياتك بشكلٍ كامل.

نساء اليوم يمضين في طريقهن!

نساء اليوم يتمتّعن بثقافة جيدة بشكلٍ عام، وهنّ صاحبات مِهَنٍ على الأغلب، ويتمتّعن باستقلالية من النواحي المالية. ولذا فهنّ قادرات على المضي في طريقهن! غير أن نساء اليوم لا يعين على الأغلب حقيقة رغباتهن وحاجاتهن. فحينما يسألهن المرء عن رغباتهن في الحياة، فإنهن يُطلقن على الأغلب إجابات سطحية. وللأسف، فغالباً ما تترك امرأة اليوم مستقبلها للحظ، أو

لطالعها الفلكي، أو للصدفة، وذلك بدلاً من أن تعمل على رسم طريقها بشكلٍ فعالٍ وهادف.

يعرف النساء شيئاً واحداً بدقة متناهية: أنهن يردن أن يشعرن بأنهن محبوبات فعلاً

إن ٨٠٪ تقريباً من حالات ابتعاد الزوجين عن بعضهما، ليعيش كلٌ منهما بمفرده أو في كنف من يعرفه من أهله، إنما تبادر بها النساء، وإن ٦٣٪ تقريباً من حالات الطلاق، إنما تكون المرأة هي المطالبة بها وليس الرجل. ويكمن السبب المباشر لذلك، حسب تصاريح معظم النساء، في كونهن لا يشعرن بالحبّ والحنان اللازمين، وفي كونهن وصلن إلى حدٍّ لا يحققن معه أي إشباع فعلي لرغباتهن ولحاجاتهن العاطفية في سياق حياتهن الزوجية. إنهن يفضّلن الانفصال، في ظلِ هذه الأوضاع، كبديل عن البقاء تعيسات الحظ في كنف أزواجهن!

إنه حلم كل امرأة، أن تكون حلم الرجل «بربرا شترايزاند»

إن نساء اليوم ينسيْن غالباً، أن أزواجهن لم يسبق لهم يوماً، أن تعلّموا أو عرفوا حقيقة ما تحتاجه النساء، وحقيقة ما تحتاجه زوجاتهم على وجه الخصوص، وذلك على صعيد الحبّ والعاطفة والحنان. فالزوج غالباً ما يُصاب بالصدمة والذهول، ومن ثم يقول في نفسه، وهو يتخبّط في ما قد وصل إليه الأمر من تأزم وتعقيد: «لقد ظننت أن الأمور كانت تسير على ما يُرام!».

ولكن المفاجأة حصلت فعلاً، فها هي شريكة حياته تعلن استسلامها، ويأسها من أي أملٍ في استمرار العلاقة فيما بينها وبينه. إنها تعلم دوماً في قرارة نفسها، أن زوجها لا يفكّر إلا بنفسه وبحاجاته، وأنه لم يحبّها يوماً ذلك الحبّ الذي طالما تمنّته، وحلمت به، وتاقت نفسها له. لقد انتهى الحلم الآن، والاثنان يقفان اليوم على أطلال حبّهما، وهما يرثيانه. تُرى هل كان بالإمكان أن يتحقق ذلك الحلم؟ بالطبع، وذلك فقط لو تعلّم الاثنان بالفعل كيفية التعامل مع الفروق الكائنة فيما بينهما بشكلٍ لعوبٍ من ناحية، ومليءٍ بمشاعر العاطفة والحبّ والحنان من ناحية أخرى.

تمرين: حاجات ورغبات الطرف الآخر

إن اختلاف طبيعة كلٍّ من الجنسين يتطلّب وجود اهتمام مختلف، وذلك لبلوغ التفعيل الأمثل لطاقات كلّ جنسٍ على حدة. هل تعلم ما الذي يحتاجه شريك حياتك منك، لكي يشعر فعلاً بحبّه لك؟ دوّن فيما يلي ما الذي يحتاجه منك شريك حياتك، كي يشعر معك بالراحة التامة:

هل فكّرت فعلاً بكلّ شيء؟ الجسد، العقل، والروح؟ ربما تستطيع أن تسأل شريك حياتك نفسه، فيما لو كنت قد أصبت الهدف بتقديراتك.

ملاحظة هامة: لا تفكر بحياتك الزوجية فقط، بل حاول أن تكتشف أيضاً احتياجات شريك حياتك، وحاول أن تلبّيها له من كلّ قلبك.

ولأننا لا نعرف سوى القليل عن الفروق الكائنة فيما بين المرأة والرجل، فسيتم، في صفحات الفصل القادم، استعراض الفروق النموذجية بشكلٍ واضحٍ تماماً، مع الاستعانة بأقرب الأمثلة المستقاة من الواقع العملي سوف تبتسم هنا حتماً في الكثير من الأحيان، وستتأثر من حالات معينة في أحيانٍ أخرى. دعْ هذه المعرفة الجديدة تؤثر في ذهنك فعلاً، وراقب الأوضاع عن كثب، ولا تنظر لتلك «الفروق الصغيرة» كدعابة فظّة وسيئة من قبل الطبيعة.

لا يكون الأمر جيداً، حتى يقوم المرء بفعله. «كونفوشيوس»



٣- هدف مشترك. الأساس الأفضل لعلاقة سعيدة

إلامَ يقود طريقكما المشترك

يكاد الأمر لا يُصدق، ومع ذلك ربما يكون غياب الأهداف المشتركة السبب الرئيسي لفشل العلاقات الزوجية في يومنا هذا. لقد كانت، فيما مضى، الأهداف والمهام الحياتية المشتركة واضحة إلى حدٍّ ما، وفقط من خلال ذلك استطاع الزوجان معاً ضمان استمرار البقاء لأولادهما وعائلتهما. وفي أزمنة أخرى، كانت القوى الاجتماعية والسياسية السائدة، هي التي تعمل على تحديد مسارات حياة الأفراد (اي أهدافهم)، أو حتى على إجبار الأفراد على العمل والسير وفقاً لتلك الأهداف والمسارات.

وقد ظلّ من البدهي جداً للنساء، مع بدء القرن العشرين، العمل على دعم أهداف أزواجهن، أما بالنسبة لأهدافهن هن بالذات، فلم تكن موجودة حينذاك إلاّ في أحلامهن.

أما اليوم، فبإمكان كلّ فردٍ أن يحدّد ويرسم طريق حياته كما يريد. هذا النمط من الحرية، الذي استطاع الإنسان بعد عصورٍ متتالية من الكفاح أن يصل إليه، إنما يعيشه الإنسان اليوم على نحو يفعل معه ما يريد، وغالباً دون أية خطة مسبقة يرسمها، أو اتجاه محدّدٍ يتخذه.

وذلك لا يكون على الأغلب، إلا حينما يكون المرء مفتقداً لشريك الحياة المناسب، الذي يشاركه أفراح وأتراح حياته على السواء.

ملاحظة هامة:

الزوجان، في أية علاقة زوجية، هما فريق عمل

إن الحياة الزوجية، هي حياة فريق، شبيه إلى حدٍّ ما بفريق كرة القدم. لا يكون هذا الفريق ناجحاً في اللعب، إلا إذا كان أفراده يسعون نحو هدفٍ واحدٍ مشترك! فلو أصاب الفريق هدفه، ولم يتطلّع نحو إصابة هدفٍ جديد، فهنا يغيب القاسم المشترك، ويبدأ خطر الخسارة والانهيار يهدّد الفريق، نظراً لاختلاف تصورات أفراد الفريق بشأن إصابة الهدف المنشود.

هدف واحد ـ طريق واحد

إن وجود هدف مشترك لهو شرطٌ أساسي لبناء علاقة ناجحة وسعيدة.

ومن ناحية أخرى، فإن عدم تحديد أي هدفٍ مشترك، لا يؤدي لأي نجاحٍ يُذكر. إنهم ينجرّون باستمرار وراء دوافعهم في الحياة، ويتمنّون، بشيءٍ من عدم الوضوح، أن يغيروا أشياء كثيرة، ومع ذلك فهم ليس لديهم أية رغبات، أو نوايا، أو أهداف محدّدة.

الأهداف المشتركة تمنح الحياة الزوجية رونقاً مميزاً

تمرين: هدفكما المشترك كزوجين

ربما تسألا نفسيكما، ما هي الأهداف المشتركة التي تسعيان لتحقيقها.

هل وضعتما خطة حياة مشتركة فيما بينكما، أم تعتقدان أن حبّكما لبعضكما بعضا يكفي لأن يسير كل شيء على ما يرام؟ حاولْ أن تعبّر عن أهدافكما المشتركة بكلماتك الخاصة:

....

....

....

....

نصيحة للنجاح:

ضع لك أهدافاً كبيرة وصعبة! «ليوناردو دافنشي»

ينبغي أن يكون الهدف الأعلى لسائر الأزواج البقاء معاً باستمرار لتحقيق أهداف مشتركة جديدة. إن تغلّب الزوجين على الأزمات، لا يكون إلا بالسعي نحو مستقبل مشترك واحد، ومهام مشتركة! تذكر دوماً أن كل زوجين عبارة عن فريق، وأن كل فريق لا يستمر إلا بسعيه نحو مهام وأهداف مشتركة.

متى ينشأ الفراغ الوجودي

ربما سمعت مراراً عن مدى أهمية الأهداف في نجاح المرء في حياته.

ولكن هل سبق لك أن فكرت ما الذي سيحصل لمن لا يضع أية خطة لحياته؟ لقد أوضح فيكتور أ. فرانكل تماماً أن الكثير من الناس يعاني عموماً من عدم مقدرته على فهم أي معنى لوجوده. هم لا يعلمون لماذا يحيون،

وما هي مهامهم في الحياة، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعور كبير بالفراغ. لقد تحدّث فرانكل عما يُسمّى بالفراغ الوجودي. هذا الشعور بالفراغ غير مريح لنا كبشر على الإطلاق، ولذا فنحن نسعى باستمرار لملء هذا الفراغ بشتى الوسائل: كالبذخ الكثير على سبيل المثال، أو السعي المفرط نحو مصادر اللذة المختلفة، كالكحول أو الجنس أو المخدرات. إن محاولاتنا لإدخال عنصر الإثارة إلى حياتنا، بطرقنا الخاصة من خلال وسائل اللهو والترفيه، مصيرها الفشل في النهاية لا محالة. ثمة مرارة موحشة تبقى في نهاية المطاف. وبالتالي فإن أي نزوع نحو الإدمان، إنما هو بلا شك تخديرٌ للشعور بالفراغ، وسعيٌ فاشل من المرء لتحقيق ذاته. ولذلك ينبغي على كلّ امرئٍ أن يكتشف حقيقة ماهية دوره في الحياة تماماً، وحقيقة مهامه/ مهامها التي يمكن أن تجلب له/ لها أقصى منفعة ممكنة، ومن ثم رسم الأهداف المناسبة، والسعي لتحقيق تلك الأهداف.

ملاحظة هامة:

حينما تبدي استعدادك لأن تخدم أهدافك القيّمة بإخلاص، فإن مشاعر الحبّ والشوق والهوى ستكون حاضرة في أعماقك من تلقاء نفسها!

نصيحة للنجاح:

إن أهداف المستقبل المشتركة، وكذلك الخطط المستقبلية. إنما هي، إلى جانب الحب الخالص، الأساس الأكثر أهمية في أية علاقة. ومن يتجاهل القوة التي تحملها معها الأهداف، فهو إنما يتجاهل حقيقة ما تحتاج إليه الحياة الزوجية من قاسم مشترك لتجاوز أية أزمة كبيرة مقبلة ومحتملة.

الأهداف للإنسان، كالشمس للنباتات «نيقولاوس ب. إنكلمان»

اختبر نفسك

❖ ما هي أحلامك في الحياة؟

....

❖ ما هي أحلام زوجك/ زوجتك في الحياة؟

....

تفعيل القوة السريّة الكامنة في رغباتك

كثيرون هم من لا يعرفون شيئاً عن رغباتهم الشخصية، أو رغبات أزواجهم. من المؤسف جداً أن يصل الأمر أحياناً، لأن يتحول «زوجا الأحلام» إلى متنافسيْن متقارعيْن. ومن يعيش مع زوجه في صراع دائم، فلن يكون بمقدوره أن يمتلك القوة لأن يكون ناجحاً على الصعيد المهني!

دع أحلامك تصبح حقيقة

رغبـاتنا ترشدنا إلى الطريق

ما يحتاجه المرء لرسم معالم مستقبله، ليس مجرّد أية أهداف، وإنما تلك الأهداف التي تتطابق وواقع شخصيته، بمعنى، تلك الأهداف التي تنبع من أعماق شخصية المرء. على كلٍّ منا أن يعمل في بادئ الأمر على إيجاد ما يطمح إليه من أهداف. أحد الطرق المؤدية لمعرفة الأهداف، هو معرفة حقيقة رغباتنا. تتجاوز قوة الخيال في رغباتنا حدود الواقع المعقول. إننا نقتحم بخيالنا آفاقاً واسعة وأبعاداً سحيقة. إن قوى التأثير لدى رغباتنا أشدّ وأقوى من قوة الإرادة لدينا. أن قوة الإرادة لدينا يمكن أن تسعى لأن تقاوم طبيعتنا وطباعنا. ولكن القوى الكامنة في رغباتنا تتناغم وتنسجم دوماً مع واقع وحقيقة شخصيتنا، والتي هي قوى الأنا الحقيقية لدينا.

ملاحظة هامة:

«قـوة الشخصية»

الشخص الواثق بنفسه يعرف رغباته تماماً، ويقرّ بها.

إن أولى مهام المرء في الحياة، هو السعي والعمل لتحقيق ذاته. لن يصير المرء من خلال ذلك شخصية فريدة من نوعها، لأنه يريد ذلك بالضرورة! وفي هذا الفَرَض الأساسي بالذات، يكمن الخطأ الكبير لدى الكثيرين. أنك تتجه لتصير شخصية فريدة من نوعها، وذلك فقط في سياق طريقك نحو تحقيق ذاتك. فلتحقيق الرغبات الكبيرة، ينبغي تفعيل سائر المقدرات والمواهب التي من شأنها أن تقود المرء ليصير ذا شأنٍ يُذكر.

ملاحظة:

يصير المرء ذا شأنٍ يُذكر من خلال عمله وموهبته وسلوكه.

إن رغباتنا، وخصوصاً الكبرى منها، ترشدنا إلى الطريق، وتصير أهدافنا التي نسعى من أجل تحقيقها.

نصيحة للنجاح:

إن قوة الإرادة يمكن أن تسعى لمقاومة طبيعتنا وطباعنا. أما قوى رغباتنا فتتناغم وتنسجم تماماً مع ذواتنا الحقيقية!

على كلٍّ منكما كزوجين أن يعرف حقيقة رغباته الشخصية، تماماً كما تعرفان معاً رغباتكما المشتركة. فذلك يشكلّ لكما بالتأكيد منارة مضيئة لحياتكما المشتركة، تهتديان بنورها على الدوام. تحدثا دوماً بوضوح عن أهدافكما، وفقط من خلال ذلك تمنحان بعضكما فرصة دعم وحماية كلٍّ منكما للآخر بالشكل الأمثل.

ويمكن تقسيم الحياة الناجحة إلى خمسة مجالات كبيرة، ولكل مجالٍ من الحياة أهدافه المختلفة:

❖ الأهداف المهنية.

❖ الأهداف الزوجية والعائلية.

❖ الأهداف الصحية.

لتكن ثقتك كبيرة بالقوة التي تحملها رغباتك معها

عدم بلوغ الأهداف الكبيرة ليس بالأمر المشين؛ المشين هو عدم وجود أهداف كبرى لك من الأساس «فكتور إ. فرانكل»

❖ الأهداف المرتبطة بأوقات الفراغ.

❖ الأهداف المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية.

إن تأثير الصدفة ينبغي أن يكون في الحياة المهنية معدوماً إلى حدٍّ كبير، وذلك من خلال عنصر التخطيط:

❖ ينبغي على المرء، في النصف الأول من حياته، أن يعمل بالدرجة الأولى على اكتشاف مقدراته ومواطن قواه، والعمل على دعمها وتقويتها. فعلى المرء إذن إيجاد ذلك المركز الذي يمكن له من خلاله استخدام طاقاته ومواهبه بالشكل الأمثل. فلو اتخذت إحدى النساء، وبكلّ سرور، قرارها لأن تصبح أماً، أو لأن تدير أعمال زوجها، فهذا يُعتبر بلا شك مهنةً لها، والمهم في هذا الصدد أن هذا العمل من شأنه أن يعطي النساء فرصة تفعيل مقدراتهن وإنمائها.

القضايا المهنية والقضايا الشخصية تكمل بعضها بعضاً، وتتوازن فيما بينها في ظل مسار متناغم

❖ أما في النصف الثاني من الحياة، فتأخذ الأهداف منحىً آخراً، مثل العمل على إيجاد زملاء عمل جدد في إطار المهنة، أو القيام بأعمال التوجيه والإشراف، أكثر من القيام بالأعمال العادية التقليدية. أما على الصعيد الشخصي، فينبغي أن تكون لكما أهداف طويلة الأجل، وكذلك أهداف متوسطة الأجل وقصيرة الأجل. ثمة مواقف معينة تكون فيها الأهداف الشخصية هي الأهم في حياتكما كزوجين. أما على

المدى الطويل فأنتما بحاجة بالتأكيد لأن يكون لديكما أهدافٌ مهنية وأهدافٌ شخصية على السواء:

❖ تذكرا دوماً، أنه لا يمكن فصل الحياة المهنية عن الحياة الشخصية، وأن كلاً منهما يؤثر بالآخر.

❖ إن الحياة الناجحة والسعيدة تقتضي بالضرورة النجاح على الصعيد المهني، وكذلك السعادة على صعيد الحياة الزوجية.

ومنسجم للحياة. إن الأمور المهنية، والشخصية معاً تشكل كلاً هاماً ومفيداً

إن المرأة لتعتقد خطأ، أن جميع الأمور ستكون على أفضل ما يُرام، حينما تجتمع بالرجل المناسب، رجل أحلامها. ويتحدث علماء الاجتماع هنا عما يسمونه بـ «الفخ الرومانسي». إن الحياة الزوجية تشكل أساساً ودعماً للنجاح المهني. ولكنها لا تشكلّ بديلاً له!

نصيحة للنجاح:

خصّصا لكما في المنزل ملفاً جديداً بعنوان : «البوم العلاقات». اجمعا في هذا الملف رغباتكما وأفكاركما وأهدافكما وتصوّراتكما وأحلامكما. وذلك من خلال السؤال: كيف ينبغي أن تكون حياتنا بعد خمس، أو عشر سنوات؟

فمن خلال ملفكما هذا، تعيشان الغد من اليوم. إنكما تجلبان مستقبلكما إلى الحاضر. من لا يعمل لأجل مستقبله فسينتهي به الأمر يوماً ما إلى عالم لا تعجبه

ليس له مستقبل، من لا يفكر بمستقبله!

الحياة فيه! اكتسبْ الجراة لأن تكوّن لنفسك صورة شخصية ومتكاملة لمستقبلك؟ لا تتحقق الأحلام جميعها، ولكنك تقترب منها إلى حدٍّ كبير.

تذكُر التجارب الجميلة

ما يجب عليكما فعله أيضاً، إنما هو البحث عن أكبر عدد ممكن من التجارب والأحداث الإيجابية المثيرة. ونميل، نحن البشر غالباً، إلى التركيز على الأمور والأشياء السلبية، وتناسي كل ما هو إيجابي.

اجمعا ما تذكرانه من تجارب وأحداث إيجابية كثيرة، ودوِّناها

دونًا في ألبومكما الخاص سائر التجارب والأحداث الجميلة والسعيدة، وبشكلٍ لا يمكن لكما أن تنسياها أبداً. ولكي تكون لكما الكثير من التجارب الإيجابية، فإنه ينبغي عليكما أن تخططا أوقات فراغكما المشتركة بشكلٍ هادف، وأن تمنحا نفسيكما الكثير من المغامرة، والرومانسية الصافية!

اختبرْ نفسك

❖ ما الذي يمكن أن تفعلاه معاً في الأسبوع المقبل؟

....

....

❖ ما الذي يمكن أن يجعلاكما سعيدين؟

....

....

❖ متى ستفعلان ذلك؟

....

....

يكفي أن يكون لكما خططاً مشتركة لكلّ أسبوع، من شأنها أن تدخل الفرح إلى حياتكما. يمكن أن يكون ذلك أمسية جميلة في يوم ما، تنسيان خلالها كل ما يتعلق بأعمالكما، ويهب خلالها كلٌّ منكما وقته للآخر.

امنحا نفسكما «إجازة حب» بين الفينة والأخرى

يتعدّى الدكتور إلن كرايدمان ذلك كلّه ويتجاوزه، ليطلب ضرورة وجود أربع عطل نهاية أسبوع في العام على الأقلّ، خاصة بالحبّ. إنها عطل نهايات أسبوع خاصة بكما وحدكما بحيث يمكن لكما أن تسافرا معاً دون أولادكما. بحيث يمكن لكما أن تجددا معاً حبكما المتبادل.

وينصح كذلك الأمر بالإضافة لذلك، قضاء إجازة حبّ مشتركة لمدة أسبوع كل عام، ودون أولادكما بالطبع. إن مغامرتكما هذه لا ينبغي لها أن تكون غالية الثمن بالضرورة، وإنه لمن المدهش فعلاً، كيف يفرح الأولاد جداً، حينما يعلمون أنهم سيقضون أسبوعاً كاملاً مثلاً، في منزل جدّتهم، أو في منزل أحد أعز الأقارب. حتى ولو كان صراخ الأولاد وبكاؤهم كبير جداً في الساعتين الأوليتين، فهم سرعان ما ينسون حزنهم بعد برهة قصيرة من الزمن، ليعتادوا ويألفوا أجواء محيطهم الجديد تماماً.

ملاحظة هامة:

تحدثا باستمرار عن أحلامكما ورغباتكما وأهدفاكما، واتفقا معاً بشأن أمنيتكما الكبرى في الحياة

دع قوة أمانيك ورغباتك تنقلك إلى مستقبل حالم ورائع

لقد أصاب زوجي الوصف بدقة متناهية حين قال: الأمر أشبه بنهرين يلتقيان، ثم يقرران معاً أن يتحدا ليسيرا في اتجاهٍ واحد. أنتما أيضاً، يجب أن تحددا معاً مسار نهر حياتكما المشترك! لكلٍّ الحق في تحقيق ذاته، ولكن ليس على حساب الآخرين. كذلك من غير المعقول أن تكون مراعاة الآخرين فقط شاغل المرء الوحيد الذي يشغله، ولذا فمن الضروري أن تعملا باستمرار للحفاظ على مساركما المشترك، ولاستمرار السير وفقاً له.

اختبرْ نفسك

❖ ما هو هدفكما المشترك الذي تسعيان لتحقيقه؟

....

....

❖ هل خططتما معاً لمستقبلٍ مشترك؟

....

....

❖ ماذا خططتما معاً؟

....

....

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة، إلا حينما تستخدمها لصالحك. فكّرْ، لهذا الغرض، بأفكارك الثلاث، والتي هي

بالتالي جواهرك الثلاث، التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنه تشكّل بالفعل أهمية بالغة بالنسبة لك. دوِّن فيما يلي جواهرك الثلاث تلك:

- ....
- ....
- ....

نصيحة للنجاح:

الفكرة التي نزرعها اليوم نحصدها غداً، وتصير عادةً بعد غد، وقدراً في نهاية المطاف!



الفصل الرابع

كيف يمكنك أن تفهم نفسك، وكذلك شريك/ شريكة حياتك بشكل أفضل

١- الكائن المجهول: «شريك/ة الحياة»

الاختلافات الجوهرية بين الرجال والنساء

هل يجب بالضرورة أن تزداد حدّة الصراع بين الجنسين؟ ربما ينبغي علينا أن نعرف تلك الاختلافات التقليدية، على نحو يمكّننا من التصرف بشكلٍ لبقٍ مع الجنس الآخر. لم أكن لأتعلّم تلك الاختلافات من رجلٍ، كما تعلّمته من الباحث الأميركي في مجال العلاقات الزوجية، ومعالج الأزواج، الدكتور جون غراي. لم يسبق الدكتور غراي أحدٌ من قبله في أسلوبه المميّز في وصف تلك الاختلافات ذات الطابع العلمي فيما بين المرأة والرجل بشكلٍ تصويري رائع. لقد ادّعى الدكتور غراي أن: «الرجال من كوكب المريخ، والنساء من كوكب الزهرة».

لقد سرد الدكتور غراي قصة مثيرة أعرضها فيما يلي، بشكلٍ مبسّطٍ نسبياً:

هكذا نشبت «حرب الجنسين»

لقد عاشت على كوكب المريخ في قديم الأزمان كائنات، نسميها في يومنا هذا، الرجال. وفي أحد الأيام صنع أحد سكان المريخ تلسكوباً من صنع يديه، وبشكلٍ بسيطٍ جداً. لقد استمرّ، والفرح يغمره باختراعه الجديد، بالنظر عبر تلسكوبه لساعاتٍ طوال في أعماق الكون. وفي أحد الأيام، وبينما كان يتأمل كعادته أرجاء الكون من خلال تلسكوبه، لفت نظره شيءٌ غريبٌ على كوكب الزُهرة، لم يعهده من قبل. لقد ظلّ يعدّل وضع عدسات

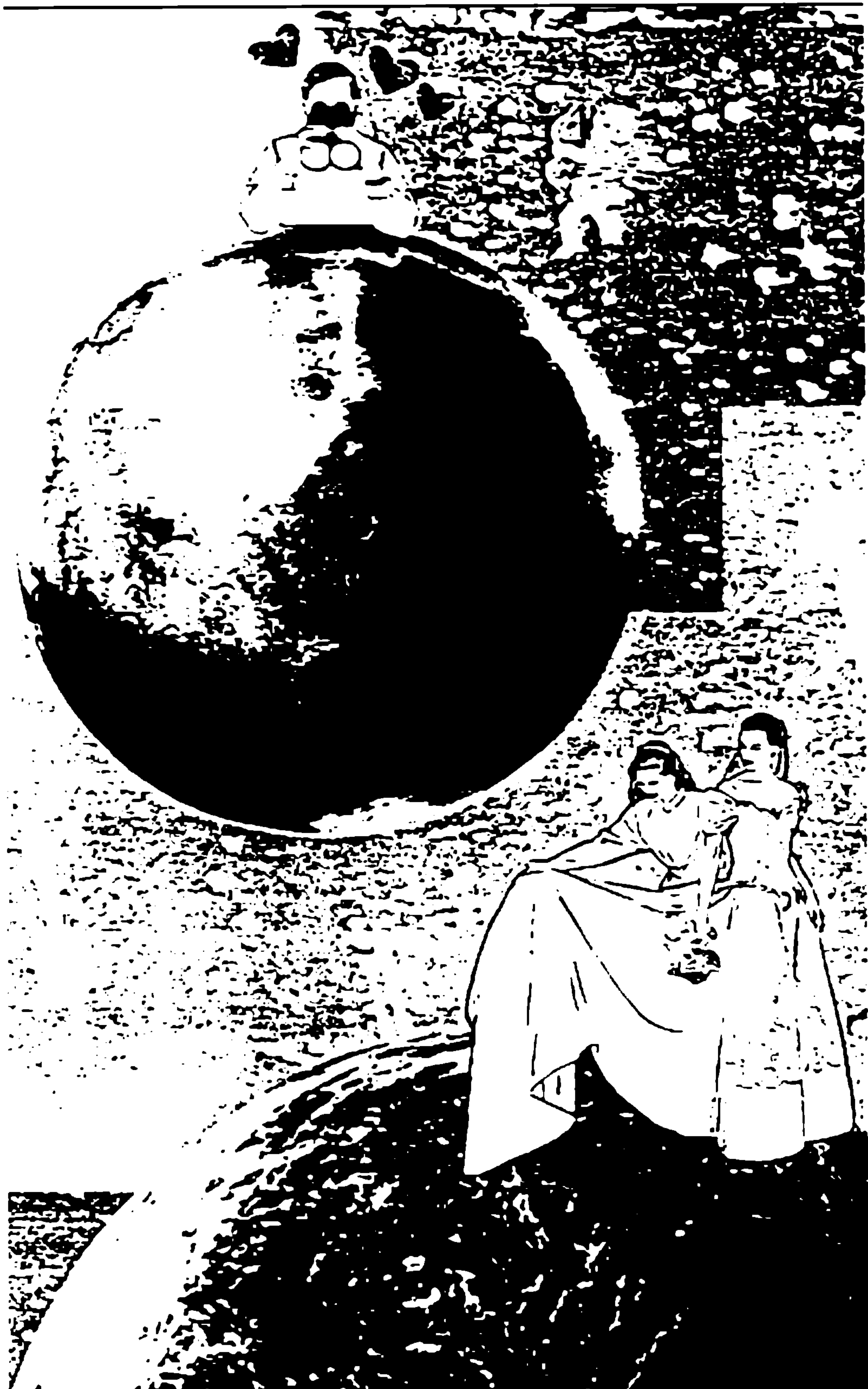
تلسكوبه ليحصل قدر الإمكان على رؤية حادّة وواضحة، وفجأةً وفيما هو يمعن نظره بدقة، استطاع أن يرى على كوكب الزُهرة مخلوقات رائعة الجمال. لقد كانت تلك الكائنات غاية في الروعة، لقد سحرته مجرّد ابتساماتها الجميلة، وفجأةً، تملّكه شعورٌ غريب لم يعهده من قبلُ أبداً: لقد وقع في الحبّ. لقد انتشر خبر تلك الكائنات الجميلة بشكلٍ سريع جداً على كوكب المريخ. لقد شعر كلٌ من ألقى نظرة من ساكني المريخ، على كوكب الزُهرة بذلك الشعور القوي نفسه. لقد تمكن سكان المريخ وهم على أشدّ ما يكون من الحماس والشغف والشوق، من صنع مركبات فضائية، وذلك خلال أسابيع قليلة فقط، ثم قاموا بحزم سائر أمتعتهم، واستقلوا مركباتهم الفضائية، ثم طاروا بها نحو كوكب الزُهرة. وحينما وصلوا الزُهرة، استقبلتهم كائنات الزُهرة بحرارة بالغة، ووجوه صبيحة مشرقة. لقد كان لقاء هذين الجنسين من الكائنات سحرياً إلى أبعد الحدود، وكانا بغاية الفرح والبهجة بمعرفة بعضهما، وبالبقاء مع بعضهما، وبالتحدّث لبعضهما. لقد دأب كلٌ منهما، خلال الأشهر التي تلت لقاءهما، على معرفة واكتشاف أوجه الاختلاف العديدة فيما بينهما.

الحب الكبير فيما بين المريخ والزُهرة

لقد حصل فيما بعد بالفعل ما كان ينبغي أن يحصل: لقد أحبَّ المريخ والزُهرة بعضهما، وتعاهدوا على المضي معاً في الحياة. لقد بدأ زمنٌ جميلٌ ورائعٌ فيما بين الاثنين، واتفقا معاً على قضاء أشهر العسل على كوكب الأرض.

لقد بدا كلّ شيءٍ رائعاً في بادئ الأمر، حينما وصلا كوكب الأرض، ولكن الجو المحيط بالأرض بدأ بالتأثير عليهما شيئاً فشيئاً. النتيجة كانت أنهما استيقظا صباح ذات يوم، وقد أصابهما شيءٌ من فقدان الذاكرة - لقد نسيا معاً بشكلٍ كلي أمراً في غاية الأهمية، الا وهو أنهما ينحدران أصلاً من عالمَيْن مختلفَيْن! لقد نسيا أنهما كانا في الأساس مختلفَيْن كلياً، وأنه ينبغي أن يظلاّ هكذا. لقد امّحى من ذاكرتيهما تماماً كلّ ما كانا قد تعلماه في الأشهر السالفة بشأن الاختلافات القائمة فيما بينهما.

ولذا، ووفقاً للدكتور غراي، فمنذ ذلك الحين والحرب بين الجنسين قائمة على سطح كوكب الأرض. إنها حربٌ شعواء، راح ضحيتها حتى الآن الكثيرون والكثيرات من كلا الطرفين، وإن ساحات الحرب بين الطرفين لتشتدّ ضراوةً وقساوةً يوما بعد يوم.



أدركا حقيقة تلك الاختلافات تماماً!

وحينما لا تعيا كزوجيْن، حقيقة كونكما جنسيْن مختلفيْن، فإن أحدكما سوف ينتظر دوماً من الآخر أن يفكّر ويشعر ويتصرّف مثله تماماً. هذا يكون، على وجه الخصوص، حينما تكون علاقة الحبّ بينكما قوية، وستنتاب أحدكما مشاعر الإحباط وخيبة الأمل، حينما لا تكون طريقة سلوك وعمل الطرف الآخر مطابقة لتوقعاته. هنا سينتهي الأمر على الأغلب إلى المزيد من النزاع وسوء الفهم فيما بين الطرفيْن.

«الرجال من المريخ. النساء من الزُهرة»: يجب أن لا ننسى هذه العبارة على الإطلاق. هل أنت مستعد لممارسة تمرين يعمل على تثبيت تلك العبارة في ذاكرتك تماماً؟

تمرين: المريخ والزُهرة

صِفْ كوكب المريخ كيف عاش سكان المريخ؟ ماذا كانت أهم أعمالهم؟

....

....

....

صِفْ الآن كوكب الزُهرة وساكنات هذا الكوكب. كيف عاشت ساكنات الزُهرة؟ ماذا كانت أهم أعمالهن؟

....

....

رأي العلمْ

آليـــة «الجنس» الدماغية

فيما يلي وصف دقيق وقصير من وجهة النظر العلمية، وذلك لموضوع «الفروق الصغيرة»، وهو ليس سوى تلخيص للبرنامج التلفزيوني «عالم العجائب» على القناة التلفزيونية «Pro7»، وذلك حول موضوع «Brain-Sex» أي «الجنس بأسلوب العقل»:

ليحيا ذلك الاختلاف الصغير

«لو قُدِّر للمرء، في عصور الثورة الجنسية، أن يزعم أن ثمة اختلافات فطرية قائمة بالفعل فيما بين الرجال والنساء، وذلك من حيث أساليب التفكير والسلوك، لانبثقت من خلال ذلك في الواقع صرخة اجتماعية عارمة. غير أن آخر النظريات والآراء العلمية تؤكد تماماً أن النساء والرجال يختلفان بشكلٍ جوهري عن بعضهما تماماً!

هذه الاختلافات: ليست على صعيد الشكل فحسب، وإنما كذلك على صعيد الوظائف الدماغية.

يحتوي الدماغ الأنثوي، في مواضع متفرقة، على معدل للخلايا العصبية، يمكن أن يزيد عما هو موجودٌ لدى الدماغ الذكري بنسبة تصل حتى ١١٪.

فقط منطقة وحيدة في الدماغ، يتمتع الرجال فيها بعددٍ من الخلايا العصبية، يفوق ذلك العدد لدى النساء، ألا وهي منطقة المخ الأدنى، والتي تعمل على توجيه الغرائز الذكرية.

ثمة لحُمة دماغية هي صلة الوصل فيما بين نصفي الدماغ. هذه اللُحمة أكبر بنسبة ٢٠ إلى ٣٠٪، مما هي عليه لدى الرجال، وهو ما يُكرِّس عملاً مشتركاً أفضل لنصفي الدماغ فيما بين بعضهما.

يتمتع الرجال والنساء على السواء، وبشكلٍ فطري، بإعداد عقلي مثالي على وجه التقريب..

ولكي يتمكن الباحثون من دراسة الاختلافات فيما بين الدماغ الذكري والدماغ الأنثوي، فهم يلجؤون لاستخدام أحدث ما توصّل إليه العلم من تقنيات. إنهم يستطيعون اليوم، من خلال التصوير الشعاعي الطبقي المحوري، معاينة عملية التفكير وآليته لدى المرء. إن المنطقة الدماغية الأكثر نشاطاً من غيرها، تستهلك بالضرورة حجماً أكبر من الطاقة.

لقد تمكن الباحثون من رؤية هذه الطاقة. وثمة تجربة تهدف لاكتشاف فيما لو كانت قدرة الرجال والنساء على التفكير الفراغي متشابهة لديهم أم لا، وكذلك فيما لو كانت مَلَكَة الإحساس بالتوجّه، متشابهة لديهم أم لا:

❖ على المرء أن يختار أي الخطوط ضمن مقياس التلوين الملوّن تتطابق تماماً والخطيّن العلويين.

❖ النتيجة: الرجال يتميزون عن النساء هنا بشكلٍ واضح؛ ليس هذا فحسب، بل ويبذلون لذلك جهداً أقلّ.

....ومع ذلك، فالرجال يسلكون طريقاً في نمط تفكيرهم، تختلف عن تلك الطرق التي يسلكنها النساء!

❖ السبب: هذا الفارق الصغير له مغزاه، حينما يتأمل المرء لبرهة، أجدادنا وأسلافنا: لقد ظلّت الإنسانية على مدى مليون عام تعتمد بشكلٍ رئيسي على الصيد والرعي وغنائم الحرب. لقد اضطر الرجال، لأغراض الصيد، أن يقطعوا مسافاتٍ أطول بكثير من المسافات التي كُنّ يقطعنها النسوة. وبالتالي فقد تطورت لدى الرجال مع الوقت القدرة المميزة على التفكير الفراغي، وكذلك مَلَكَة الإحساس بالتوجّه.

❖ أما النساء، فقد بقين دوماً ضمن محيط المعسكر، وذلك للاعتناء بالمجموعة، وبالوضع الاجتماعي ككلّ. هذا مكّنهنّ من تطوير النظرة الثاقبة نحو عمق الإنسان وفكره.

يتم عرض المئات من أشكال الوجوه المختلفة على الأشخاص المنتدبين للتجربة، رجالاً كانوا أم نساءً، ينبغي على كلٌ منهم/ منهن أن يقرّر/ تقرّر فيما لو كانت تلك الوجوه سعيدة أم حزينة: وفيما كان النساء يعبّرن عن المشاعر التي تحكيها تلك الوجوه بمنتهى الدقة، لم يستطع الرجال التعبير عن تلك المشاعر التي كانت تحكيها صور الوجوه الحزينة للنساء على وجه الخصوص!

عالم الشعور لدى كل من الرجل والمرأة

لقد قال الدكتور روبن غور في هذا السياق: (لديّ لذلك تفسيرٌ ممكنٌ واحد: لقد لعبت القوة الجسدية دوراً هاماً في المراحل الأولى لتطور الإنسان، أي في عصوره البدائية. ولهذا السبب، كان من المهم بالنسبة للمرأة أن تعرف فيما لو كان الرجل في وقتٍ من الأوقات، فرحاً أم حزيناً. لقد كان الرجل آنذاك من الوحشية بمكان، لدرجة انه كان مستعداً لأن يتسبّب بأضرار جسيمة تجاه الغير وتجاه نفسه، وذلك حينما لا يكون مزاجه على ما يُرام. أما معرفة فيما لو كانت المرأة فرحة أم حزينة، فلم تكن تشكّل بالنسبة للرجل اية اهميّة تُذكر.

السلوك الاجتماعي المميّز والبارز لدى المرأة

لقد كانت الأدوار موزّعة بشكلٍ واضحٍ تماماً في العصور البدائية، المرأة كحامية للبنيان الاجتماعي للمجموعة، والرجل كصيّاد. ويُعتقد لهذا السبب حتى يومنا هذا أن الرجال أكثر مهارةً على الرماية من معظم النساء. غير أن المرأة استطاعت فيما بعد أن تحتلّ مكانها بجدارة في خضمّ مجتمعات الرجال، فهنّ يتمتعن على وجه العموم بإحساسٍ مرهفٍ للغاية، بالإضافة إلى موهبة الفهم السريع، والقدرة المميزة على تذكّر أدقّ التفاصيل. حتى في أساليب التحدّث والكلام، فقد استطاعت المرأة أن تثبت أنها في المقدّمة دوماً، نظراً لكون نصفي الدماغ لديها يعملان معاً بشكلٍ ممتاز.

غير أن الباحثين استطاعوا الوصول لمعرفة الفارق الأكبر، وذلك حينما تناولت أبحاثهم ودراستهم عالم المشاعر الهائل. فالمرأة والرجل يختلفان هنا بشكل جذريٍّ تماماً!

حينما تفكّر المرأة، فإن مركز المشاعر والأحاسيس في الجزء العلوي من الدماغ يشارك لديها في عملية التفكير بالشكل الأمثل. هذا المركز هو عبارة عن آلية معقدة ومتطورة ودقيقة. هذه الآلية موجودة فقط لدى الإنسان والقرد على حدٍّ سواء. أما آلية التفكير لدى الرجل فإنها تحدث في مركز أدنى من الدماغ. هنا يتم توجيه الوظائف الهامة للحياة، مثل الإحساس بالحرّ والبرد، أو الوظائف الجنسية، أو العنف النفسي. هذا النمط الأول من هذا الدماغ يعود في نشأته إلى عصور الزواحف الضخمة. حتى في سن الطفولة يميل الذكور عادةً إلى نمط السلوك العنيف، أما الإناث فَيَمِلْنَ إلى نمط السلوك المتآلف اجتماعياً. إن سبب ذلك يكمن في النظام الهرموني. فالهرمونات تتشكّل لدى الرجل في الدماغ والخصيتين، أما لدى المرأة فتتشكل الهرمونات في الدماغ والمبيض.

إن معالم دماغ الطفل تتحدّد هرمونياً في المراحل الجنينية داخل رحم الأم

وبناءً على ذلك، يمكن للهرمونات فيما بعد، كهرمون التوستسترون الذكري، أو هرمون الإستروجين الأنثوي أن

تعمل عملها بالشكل الأمثل، ويمكن للفوارق الجنسية بالتالي أن تبرز مع الوقت بشكل أكبر.

إن نمط السلوك ونمط التفكير يميل مع تقدُم العمر لأن يتماثل لدى الرجال والنساء على السواء، وهنا يميل تأثير الهرمونات لأن يضعف مع مرور الزمن. غير أن الباحثين يصادفون أحياناً أمراً عجيباً: يميل الدماغ الأنثوي للضمور أثناء فترة الحمل: وحتى الآن لم يستطع العلم أن يجد تفسيراً لتلك الظاهرة، كما لم يستطع العلم حتى الآن أن يجزم فيما لو كانت عملية الحمل تؤثر بشكلٍ أو بآخر على قدرة المرأة على الوعي والتفكير.

فالرجال، الذين يمكن أن يُقال عنهم بالفعل، أنهم يتقدمون عن النساء بفارقٍ زمني (عقلي)، يُمكن أن يُقال لهم: في الوقت الذي تتمتع بها المرأة بحيويّتها العقلية، يبدأ الدماغ الذكري بالتقلّص، وذلك بدءاً من سن الخامسة والأربعين، وفي ظلّ قدرة متناقصة تدريجياً على العمل والإنتاج، وآخذة بالتلاشي شيئاً فشيئاً»(*).

لا تدعا حبكما يذوب ويذبل في سياق مشاغل الحياة اليومية!

بإمكانكما أن تتعلّما كيف تجعلان من علاقتكما تجربة مثيرة ورائعة!

إننا نجد باستمرار تقارير متنوعة جديدة، في كلٍّ من صحف الإثارة والصحف المتخصصة، حول الاختلافات

---

* من برنامج «عالم العجائب» - قناة «Pro7» التلفزيونية.

فيما بين الجنسين. غير أن التطبيق الفعلي لتلك المعرفة النظرية على أرض الواقع، من شأنه أن يعمل على إيقاف تلك الصراعات القائمة فيما بين الجنسين. لقد أكّد خبراء الحبّ مراراً وفي العالم أجمع، أنه لا ينبغي أن يفشل الحبّ أمام تجارب وأحداث ومصاعب الحياة اليومية.

الأمر يستحق العناء فعلاً، وعلى جميع الأحوال

بإمكانكما أن تتعلّما بالفعل، كيف تجعلان من علاقتكما تجربة مثيرة ورائعة: يلزمكما لذلك بالضرورة الاستعداد والتدرّب والتمارين العملية، وفقط من خلال ذلك يمكن أن تجري تلك العادات السلوكية المُحسّنة الجديدة، مجرى الدم في العروق.

ملاحظة هامة:

حينما تعيان معاً أن عليكما بالضرورة أن تتعلّما كيف تتقبّلا تلك الفوارق الكائنة فيما بين الرجال والنساء، فإنه يمكنكما بالتالي أن تتعاملا مع تلك الفوارق بشكل أكثر سهولة - حتى أنه لمن المثير فعلاً مواجهة تلك التحديات، وتجاوزها بمزيد من روح الدعابة والفكاهة، كإطلاق الإجابات التالية على سبيل المثال: حبيبي/حبيبتي، هل يمكنك أن تشرح لي ذلك مرة أخرى؟ ومن فضلك، بطريقة يمكن معها أن تفهم «زُهريتك» الحلوة، حبيبها «المريخي» بشكلٍ تام. أو مثلاً: تذكري حبيبتي، أنني من المريخ، وأنني بحاجة لأن تترجمي لي ما لا أفهمه منكِ الآن.

يتطلب الأمر شيئاً من روح المرح والفكاهة

نصيحة للنجاح:

الحياة الزوجية تحدٍ كبير، وأحد أكبر مهام الحياة على الإطلاق: لا شريك ينبغي أن يكون بالنسبة لك أهم من شريك حياتك!

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة، إلا حينما تستخدمها لصالحك. فكِّرْ، لهذا الغرض، بأفكارك الثلاث، والتي هي بالتالي جواهرك الثلاث، التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنها تشكّل بالفعل أهمية بالغة بالنسبة لك. دوِّن فيما يلي جواهرك الثلاث تلك:

- ....
- ....
- ....



٢- التواصل الاجتماعي هو كل ما في الأمر!

من يهتم بم، وبمن؟

التواصل الاجتماعي - تبادل الأفكار، والمناقشات، والمداعبات المتبادلة - كلها ذات أهيمة بالغة لأية علاقة. الإنسان هو الكائن الوحيد القادر على التعبير عن خوالج نفسه بالكلام. ولذلك: وظِّف نبرة صوتك الرائعة لأية فرصة مقبلة محتملة. وامنح زوجك/ زوجتك المزيد من دلالك وحنانك وعطفك. ولا تجرح مشاعره/ ها، ولا بقيد أنملة!

حتى الأولاد الصغار تثير اهتمامهم أشياء أخرى كثيرة، كالبنات الصغيرات على سبيل المثال. إن الاهتمامات المختلفة لكلا الجنسين يمكن أن يلاحظها المرء من خلال أنماط الجرائد والمجلات التي يقرأنها. إن المجلات التي تتناول أخبار آخر التقنيات التي توصّلت إليها صناعة السيارات، من شأنها عادةً أن تثير اهتمام صغار الشبان الحالمين. أما الفتيات فيَملْنَ عادةً لقراءة المجلات التي تتناول أخبار الأزياء، وآخر أخبار نجوم الفن والسينما.

كما ينبغي عدم التقليل من شأن نزعة «حب الإدعاء» الطبيعية لدى صغار الأولاد. فيحاول فتىً على سبيل المثال أن يفخر بمعرفته بأسماء من أصبحوا أبطال العالم

في سباقات السيارات، أو في كرة القدم. أما الفتيات فيتحمّسن غالباً لمشاهير المغنيين ونجوم التلفزيون والسينما.

ليست هكذا هي «مادة» المحادثة!

وحينما يكبرن الفتيات ليصرن نساءً في المجتمعات، فإنهن يَملْنَ هنا لقراءة المجلات التي تتناول أخبار النساء والأزياء على اختلاف تنوّعها. إن شراء تلك المجلات هنا أمرٌ يرتبط بمزاج النساء. فلو كانت المرأة منهن تمرّ لتوّها بأزمة ألمٍ ناتج عن الحبّ، فإنها ستعمد هنا لشراء تلك المجلات التي تتناول في صدر صفحاتها هذا الموضوع. ولو كانت ترغب في تجميل صورة منزلها، فهي بلا شك ستعمد لشراء تلك المجلة التي تتناول أخبار آخر ما توصّلت إليه صناعة الأثاث والمفروشات المنزلية.

وعموماً، فإن كل شيء من شأنه عادةً أن يثير اهتمام النساء، طالما أنه يرتبط بالإنسان، أو بالمشاعر، أو بالتحسينات على الأصعدة كافةً، سواءً تعلّق الأمر بالتجميل، أو بالمظهر الشخصي، أو بالحياة الزوجية، أو بقضايا العلاقات الاجتماعية، أو تربية الأولاد، أو الأقدار والمصائر الإنسانية، أو التحسينات التجميلية في الأثاث والبناء والحديقة... إلخ.

أما الرجال فيهتمون بالمقابل، بأشيائهم الخاصة، وبالحقائق على أرض الواقع، وبالأرقام والسياسة والمال وسائر المعلومات المؤكّدة.

النساء يعبّرن عن مشاعرهن

كم هو رائعٌ ذلك الاختلاف بين الرجل والمرأة!

كانت المرأة، ولم تزل، كائناً عاطفياً. حينما تفكّر المرأة فإن مركز المشاعر والأحاسيس في الجزء العلوي من الدماغ ينشط في عمله لدى المرأة مع عملية التفكير هذه. فلا داعي إذن أبداً للاستغراب، حينما نرى النساء يفكّرن ويتحدّثن دوماً عن الناس والمشاعر. وكذلك عن التحسينات على سائر الأصعدة.

إن موضوع المشاعر بالنسبة للرجل - ليس بالأمر السلبي ولا الإيجابي. هو بكل بساطة ليس ذلك الموضوع الذي يمكن أن يفكّر فيه، أو أن يثير اهتمامه. فمن ناحية، لا يفكّر الرجل كثيراً بمشاعره الشخصية، ومن ناحية أخرى، فهو لا يرغب أن يظهر أمام الآخرين بمشاعر مجروحة. إنه يفضّل أن يعضّ بالخفاء على لسانه، من أن يُظهر للآخرين ما يحرّكه في أعماقه.

ويتحدث الرجال فيما بينهم حول القضايا المهنية بالدرجة الأولى. أما الموضوع الذي يتناوله الرجال عموماً، والذي يأتي في الدرجة الثانية من الأهمية، وفقاً لدراسة أجراها عالم النفس البروفيسور ألفريد غيبرت من المعهد العالي للعلوم في منستر/ ألمانيا، فهو موضوع كرة القدم، يليه شرب الخمر، والنزهات الترفيهية، والسياسة. أما القضايا المتعلقة بالفن، والمسرح، وكذلك

المرأة، فهي تقع في الواقع في أسفل قائمة اهتمامات الرجل.

مواضيع كرة القدم، والمهنة، والإجازة، .. إلخ، هل هي مواضيع تخص الرجال حصراً؟

لقد توصّل طلاب البروفيسور غيبرت بعد أبحاث استمرت أشهر طويلة، أن الرجل عموماً يسعى للبحث عن شريكة معيّنة له، ولغرضٍ معيّن، كمشاركته الطعام، أو شرب القهوة على سبيل المثال. «هذا يوضّح كيف أن الرجل يضع غايته التي يسعى جاهداً لأجلها، نصب عينيه من بداية طريقه. فمن ناحية، تحرّك الرجل رغبته في اكتشاف الجديد، ومن ناحية أخرى فهو يسعى في الخفاء لتحقيق غاية معيّنة من وراء عمله، كالتقدم خطوة نحو الأمام مثلاً، في سياق عمله ومهنته.

فمن عادة الرجال عموماً أن يعمدوا للذهاب إلى أشخاص معينين، واللقاء بهم، وممن لا يعرفونهم بالضرورة، وذلك ليقينهم الأكيد من الأساس، أنهم ربما يحتاجون أشخاصاً كهؤلاء يوماً ما»، وذلك وفقاً لرأي البروفيسور ألفريد غيبرت.

أما الأمر المرعب، فهو في نظر البروفيسور غيبرت، موضوع شرب الكحول: «يصل الأمر أحياناً لأن يتفاخر المرء بذلك وبشدّة، لدرجة يتم معها سرد القصص والوقائع الكثيرة حول جولات كثيرة مشتركة من المنادمة وشرب الخمر».

أما المشاكل الاجتماعية فلا يتم الحديث عنها، في نظر البروفيسور غيبرت إلا نادراً: «يتم في الظاهر استعراض عالم رائع بالفعل في سائر وقائعه وتفاصيله». ومن عادة الرجل أن لا يتحدّث إطلاقاً عن هزائمه الشخصية. وحينما يضطر الرجل للإفصاح عنها، فهو يبالغ في سرده إلى أبعد الحدود.

«من عادة الرجال أن يفخروا فيما بينهم بمعارفهم وخبراتهم. ففي مجال كرة القدم مثلاً، يتحدّث أحدهم كما لو أنه يعلم أكثر مما يعلمه مدرِّب المنتخب الوطني، وكذلك الأمر حينما يتم الحديث حول سباق السيارات. هم، خلال أحاديثهم تلك، لا يستمعون حتى لبعضهم بعضاً، وإنما يقاطعون بعضهم بعضاً بالكلام باستمرار». هذا وفقاً لرأي البروفيسور غيبرت.

• دماغ الزواحف • لدى الرجل

وينشط على الأغلب لدى الرجال في سياق أعمالهم، ذلك الجزء السفلي من الدماغ (= دماغ الزواحف: مع جزء قديم جداً من الدماغ يعمل تلقائياً): إنه يعمل على توجيه الوظائف الأساسية الحيوية، كالجوع، أو الشعور بالحرّ والبرد، والهجوم أو الفرار، وبالطبع الجنس. يتأثر هذا الجزء السفلي من الدماغ لدى الرجل بالمؤثرات المرئية على وجه الخصوص! لقد كان هذا الجزء من الدماغ في العصور البدائية هاماً للغاية، وذلك حينما كان

يضطر الرجل لحماية عائلته من الأخطار الكبرى، فقد كان بإمكان الرجل من خلال ذلك، أن يردّ بالشكل السليم، وخلال ثوان معدودات، على أي خطرٍ يهدّده، وذلك بشكلٍ غريزي وتلقائي.

الاختلاف القائم فيما بين زائري وزائرات شبكة الإنترنت

حتى في إطار التحادث على شبكة الإنترنت، يختلف الرجال عن النساء: ففي الوقت الذي يجلب فيه الرجال على الأغلب صور أجسام النساء الفاتنات إلى شاشاتهم، ويقع أحدهم في حبّ الآنسة «س» المجهولة، نظراً لكونهم يستجيبون بشدّة للمؤثرات المرئية من خلال «دماغ الزواحف» ، نجد النساء بالمقابل لا يعمدون لأكثر من مجرّد التحادث والمسامرة على شبكة الإنترنت.

اختبرْ نفسك

❖ كيف هو الحال بالنسبة لك؟

....

❖ ما هي المواضيع التي تهمّ شريك/ة حياتك؟

....

....

نصيحة للنجاح:

❖ *إلى المرأة: تحدّثي معه حول القضايا الجوهرية، ولا تعملي باستمرار على تغيير الموضوع!*

❖ *إلى الرجل: تحدّث معها عن الناس وعن المشاعر على وجه الخصوص!*

ملاحظة:

لسوء حظ معظم الرجال، فإن النساء يرغبن في التكلّم كثيراً وبشدّة. لقد أظهرت إحدى الدراسات، أن الأجنّة الأنثوية تحرّك فكّيها وهي في بطن أمهاتها بنسبة ٣٠٪ أكثر من الأجنّة الذكرية؛ ولهذا تأثيره بالطبع على حياة الجنين المقبلة.

والمعروف عن النساء، أنهن يستمعن للآخرين بشكلٍ أفضل مما يفعله الرجال؛ والمعروف عنهن كذلك، أنهن يتطلعن في وجه من يحادثه أكثر مما يتطلّع الرجال، وقد أظهرت الدراسات أيضاً، أن النساء يبتسمن عموماً بمقدار ضعف ما يبتسم الرجال. فالنساء قادرات عموماً على تفسير حركات الجسد وملامح الوجه ونبرة الصوت أكثر بكثير من الرجال. ولذلك فهن يقدرن من خلال ذلك على الوصول لمعلومات تتجاوز ما يتحدّثه الآخر بلسانه، وذلك حتى في وقتٍ أقلّ. فالنساء قادرات إذن من خلال تلك الموهبة أن يكشفن إلى حدٍّ كبير مدى صدق الرجال أو كذبهم!

النساء يرغبن في التكلم، وبكثرة، وهن يبتسمن بمقدار ضعف ما يبتسم الرجال

القول الشائع: «الرجل المهذب يستمتع بصمت» صحيح، ولكن في حدود، فكلّ شيءٍ مختلف في اللقاء

كل امـــرأة تتسـقـن فـن مراقبة الرجل دون الـنـظـر إلـيـــه
« جيورجيو أرماني »

الأول، فالرجل يريد هنا أن يتجاذب أطراف الحديث مع حبّه الجديد، وباسترخاءٍ تام. وحينما تتطرق المرأة هنا لقضايا جدّية، أو حتى أسوأ من ذلك، حينما تبدأ بالحديث عن زوجها الأول، أو ربما عن صديقٍ قديمٍ لها في فترةٍ من الفترات، فهنا يبدأ الرجل عموماً بالشعور بالانزعاج. وعادةً ما يدعو الرجل المرأة للطعام، بمناسبة لقاء حبّهما الأول.

النساء يتقنّ عموماً فن الحديث على الهاتف

لقد أظهر معهد استطلاع الآراء «Emnid» أن النساء يتحدّثن على الهاتف لفتراتٍ طويلة نسبياً: فالنساء يجرين أطول المكالمات الهاتفية في ٦٢٪ من إجمالي المكالمات الهاتفية الخاصة. لقد تكوّنت عيّنة التجربة من ١٠٠٠ شخص. ومما أثار اهتمام العاملين في دوائر المقاسم الهاتفية، أن ٣٤٪ من النساء قلن، أنهن محادثاتهن الهاتفية ستطول أكثر في ظل سعر أقل للدقيقة.

أما الرجال كزبائن، فهم لا يثيرون أي اهتمام في هذا السياق، فقط ٢٥٪ منهم، أفادوا أنهم سوف يستخدمون الهاتف بشكلٍ أكبر في ظل سعر أقل للدقيقة الواحدة. وعموماً فقد أظهر ٥٠٪ من أشخاص العيّنة المدروسة أنهم يتّسمون عموماً بنمط «المستهلك الرشيد».

حيث أفاد هؤلاء أن الهاتف بالنسبة لهم مجرّد «وسيلة لتحقيق غاية»، وليس أداةً للتسلية ولتجاذب أطراف الأحاديث.

مباشرة نحو سماعة الهاتف، بدلاً من «رسائل الحب» التقليدية

وحينما تم سؤال أشخاص العيّنة عن سبب آخر مكالمة هاتفية أجروها، أفاد ٥٩٪ منهم أن السبب كان «مجرّد تبادل للمعلومات». ولكن الإنسان العصري يستخدم الهاتف لأغراض «رومانسية» أيضاً:

فاستخدام الهاتف بالنسبة له هنا طريق أقصر بكثير من كتابة رسائل الحبّ الرومانسية الطويلة. لقد أفاد ربع أشخاص العيّنة، حسب معهد «Emnid»، أنهم يتحدثون على الهاتف بشكلٍ يومي مع أزواجهم وزوجاتهم. أما عن أمكنة التحدث على الهاتف، فيما يتعلّق بالمكالمات الرومانسية حصراً، فقد ظهرت هنا بعض التباينات. فقد أفاد ثلث أشخاص العيّنة أن المكان المفضّل لهم هنا لإجراء المكالمة الرومانسية هو الأريكة (الكنبة)، وهو المكان الذي يفضّلنه عموماً ٤٢٪ من النساء، أما ٦٪ من أفراد العينة، فقد أفاد أن المكان المفضّل له هنا هو السرير، فيما أفاد ٢٪ فقط أن يفضّلون إجراء مكالماتهم «الرومانسية» وهم مستلقين في حوض الحمام.

رأي العلم

إن المراكز الدماغية المسؤولة عن الكلام، هي أكثر لدى النساء بمقدار الثلث، مما هي عليه لدى الرجال، ولو

النساء يتكلمن أكثر من الرجال بمقدار مرتين إلى ثلاث مرات

أخذنا حجم الدماغ لدى الجنسين بعين الاعتبار، لتبيّن أنها أكثر حتى بمقدار الضعف. لقد أظهرت سائر الدراسات، أن النساء أكثر قدرةً من الرجال على الكلام، وعلى فهم معاني الكلمات، وهن يتعلّمن عادةً اللغات الأجنبية بشكلٍ أسرع وأسهل من الرجال. إن مركزي الدماغ المسؤولَين عن الكلام هما:

❖ مركز «بوكا» (يرمز لمركز الكلام الحركي، الواقع في التجويف الجبهي اليساري الثالث للدماغ الأكبر. وقد تمت تسميته كذلك نسبةُ للجراح وعالم الأجناس الفرنسي باول بوكا) وظيفته:

النطق الطليق للكلام أي بما معناه: ترتيب الكلام وطلاقة اللسان.

❖ مركز فيرنيكة (نسبة إلى البروفيسور كارل فيرنيكة من جامعات برلين، وبريسلاو، وهالي/ سالة. له أبحاث حول الأفازيا/ عدم القدرة على النطق، وقد تمكّن للوصول إلى اكتشاف هذا المركز الدماغي)، وظيفة هذا المركز: فهم الأصوات وإيجاد الكلمات.

تربية الأهل تلعب دوراً كبيراً

ثمة سببٌ آخر لتفوّق النساء في مجال الكلام وفهم العبارات، يكمن في التكيّف الاجتماعي: فالفتيات الصغيرات أكثر قدرةً على التآلف اجتماعياً من الصبيان. ربما يميل الأهل عفوياً لدعم القدرات الكلامية لدى بناتهن بشكلٍ أكبر.

ومن الملاحظ، أن الرجال الذين نموا وترعرعوا دون أب، يتكلمون بشكلٍ أكثر بكثير من الرجال العاديين.

حالة: يصل الرجل إلى المنزل في المساء، وقد نفد مخزونه من الكلام، فالرجل يتكلّم في المتوسط ٤٠٠ كلمة يومياً، فيما تتكلّم المرأة ١٠٠٠٠ كلمة، ففي المساء يكون الرجل قد استهلك كامل مخزونه، فيما يبقى لدى مخزون المرأة ٦٠٠٠ كلمة. الأرقام الأكثر حداثة أعلى بقليل نسبياً. ولكن النسبة تظلّ نفسها: النساء يتكلّمن أكثر بمرتين أو ثلاث مرات من الرجال.

نصيحة للنجاح :

على الرجال الميّالين للصمت أن يتقبّلوا النصيحة التالية: سيسوء حال زوجاتكم، إن لم يُطلقن ما في جعبتهن من كلام، سواءً كان ذلك بشكلٍ إيجابي أم بشكلٍ سلبي. نعم، سيعانين بالتأكيد من جراء ذلك. أما حينما يُطلِقن ما في جعبتهن من كلام، فسيكونن سعيدات وفرحات ومتوازنات.

عزيزي الرجل، عليك البدء بمنح زوجتك ما تتوق له فعلاً. افرحْ فعلاً لكون زوجتك فضولية إلى هذا الحدّ، وإلا ساءت الأحوال بالفعل فيما بينكما. كُنْ صريحاً: بإمكانك، فقط من خلال زوجتك، أن تكتشف حقيقة اهتماماتك وحقيقة ما يريده خاطرك فعلاً. ما الذي ينبغي على رجل المستقبل الناجح أن يُدرِّب نفسه عليه؟

نادراً ما يكون الرجل في مزاج جيد، فكيف الحال حينما يبدأ بالتحدث عن نفسه! «مارلين ديتريش»

❖ إطلاق لسان المرأة بالكلام، من خلال طرح الأسئلة الكثيرة عليها.

❖ التحلّي بالصبر وعدم الضجر حينما تبدأ المرأة خلال ذلك بالحديث عن المشاعر، وعن سائر ما يخطر ببالها من مشكلات.

❖ الاستماع لها بكل بساطة! افسحْ لها المجال لها لأن تتحدّث بحرية، حتى ولو لم يكن مزاجك يسمح بالاستماع إليها.

موضوعٌ آخر: هل سألت نفسك ذات مرة، لماذا زائرو المعالجين النفسانيين على مستوى العالم ككلّ، من النساء بالدرجة الأولى. لسان حال المرأة يقول هنا: وجدت أخيراً من يستمع إلي. هو نداءٌ للنجدة - والشكوى الأساسية ضد الرجل: «هو لا يستمع إلي!» «هو لا يفهمني!».

فكِّرْ لبرهة، ما الذي يفعله المعالج النفساني في الواقع: إنه يستمع، يطرح أسئلة كثيرة، يهتم بالمشاعر، وهو بالإضافة لذلك كلّه، على درجة عالية من الإحساس المرهف. لا داعي إذن لأن نستغرب، حينما نجد نساءً كثيرات في عالمنا اليوم يقعن في حبّ معالجيهنّ النفسانيين.

تمرين للرجل:

تذكَّرْ دوماً، أن حالها ستكون أفضل، كلما استطاعت أن تعبِّر عن نفسها، وكلَّما شعرت أنك تسعى لأن تفهمها. ثمة عجائب بالفعل تنتج عن التشبيه التالي: تخيَّلْ لبرهة كما لو أن زوجتك زبونك الأكثر أهميَّة. كيف سيكون سلوكك حينذاك؟

النساء أكثر قدرة على التحدث

لقد اكتشفت الباحثة الكندية ساندرا ويتلسون، أن عدد الخلايا العصبية في الأدمغة الأنثوية، يفوق عددها في الأدمغة الذكرية بمقدار ١١٪، وذلك على الرغم من كون الخلايا العصبية الأنثوية أصغر حجماً من الذكرية. النساء قادرات على صياغة شتى العبارات باستمرار، فيما لا يفكّر الرجال سوى بأعمالهم الشخصية، وبكرة القدم.

ما الذي يجب أن تفعله المرأة العصرية، إن كانت ترغب بالفعل بالتعامل بنجاح مع الرجال؟

❖ لكي يفهمها الرجل، ينبغي أن تجعل الهدف المُراد والمطلوب، محور حديثها، وأن تكون عباراتها في هذا الصدد واضحة، وقصيرة، ومباشرة.

النغم يصنع الموسيقى

❖ هو لا يستطيع أن يتكهّن برغباتها. لذا عليها في بادئ الأمر أن تكتشف هي رغبات نفسها، وأن لا تنتظر حتى يكتشفها هو.

❖ إن أرادت أن تطلب منه شيئاً، فبمنتهى الودّ واللّين، ومع ابتسامة لطيفة! عليها انتقاء العبارات القصيرة قدر الإمكان، وأن لا تستفتح أسئلتها بكلمات مثل: «هل تستطيع» أو «هل تقدر». الأفضل أن تقول: «هل بالإمكان» أو « هل من الممكن»، وذلك مع ابتسامة لطيفة.

ملاحظة هامة:

لا تبتسمي بشفتيك فقط، وإنما بعينيك، كذلك

ابتسمي له في البدء. فأنتِ بذلك تسترعين انتباهه، ثم اطلبي منه بمنتهى الودّ واللطف: «هل من الممكن أن تهدي لي هذه الورود؟».

تذكّري دوماً أن النغم يصنع الموسيقى! ثم: التزمي الصمت قليلاً وانتظري ٤٠ ثانية على الأقل. ربما يكفهر وجهه قليلاً في البداية.

تعلّمي كيف تتجاهلي ذلك. المهم هنا، التزامكِ الصمت، ويقينك أنه سيفعل ما طلبتِه منه، حينما تسمح له الفرصة بذلك!

إن قدرة الزوج على تحقيق رغبات زوجته، تكسبها في نظره مزيداً من الجاذبية. هنا يجب عليه أن يعرف رغباتها تماماً. حتى ولو كان طبيعة مهنتكِ تقتضي التعامل بكثرة مع الرجال، فإنه يجب عليكِ صياغة أموركِ على نحو يمكن أن يفهمه مَنْ حولكِ من الرجال.

٣- هل تستخدم أسلوب المديح بشكلٍ منتظم؟

التدرب الخاص بتوجيه المديح

يصعب على الرجال عموماً تقديم المدائح من حينٍ لآخر، بما في ذلك أيضاً همسات الحبّ والعطف بين الفينة والأخرى. يبذل الرجل جهداً كبيراً مع بدء العلاقة؛ أما بعد حينٍ من الزمن، يصبح من الصعب عليه أن يبذل الجهد نفسه. هنا عليكِ أن تتدخّلي بشيءٍ من التحدّي: «حبيبي، كيف أبدو لكَ اليوم؟». ونظراً لكون الجواب يأتي على الأغلب كالتالي: «جيد، كمثل كل يوم!»، فهنا لا تدعي مشاعر اليأس والإحباط تتسرّب إليكِ، ولا تقولي في نفسكِ: «هو لم يعُد يهتم بي أبداً» أو «هو لم يعُد يحبّني» أو «لو كان يحبّني فعلاً، لفعل كذا وكذا».

تذكري أن زوجكِ في تلك اللحظة بالذات، لا تنطبع في ذهنه التفاصيل الدقيقة، وإنما الموقف ككلّ. إنه هنا لا يعرف المبالغة ـ بمعنى المجاملة هنا ـ وإنما يميل فقط لأن يجيبك على أسئلتكِ ببساطة متناهية.

إنه محقّ بالتأكيد من وجهة نظره، فلسان حاله يقول في الواقع: «إنكِ تبدين جميلة بالفعل، وبشكلٍ عام، فأنتِ دوماً جميلة».

اختبرْ نفسك

❖ هل تمدحين/ تمدح رفيق دربكِ المريخي/ رفيقة

دربك الزُهرية، كثيراً على وجه العموم، أم قليلاً؟

....

❖ متى كان مديحك الأخير له/ لها؟

....

❖ ماذا كان سبب ذلك المديح، وكيف كانت كلماته؟

....

....

❖ هل شعرت ذات مرة باستقبال الكثير من المدح من قبل الآخرين؟

....

زبون «المدائح الصغيرة»

الالتفات نحو الآخر يؤدي لكسب الآخر

النساء يحببن المديح، وهن لا يشبعن من ذلك، وعلى الأخص حينما يتعلّق الأمر بجاذبيتهن، فليس من إمرأة في العالم تعتقد أنها جميلة بما فيه الكفاية.

ملاحظة هامة: كلما مدحتها أكثر، ازدادت إشراقاً، وثقةً بنفسها.

تمرينك «تقديم المدائح»

ما الذي يعجبك في زوجكِ/ زوجتكَ؟ دوِّن/ دوِّني فيما يلي عشر نقاط على الأقل.

❖ ....

❖ ....

❖ ....

❖ ....

❖ ....

❖ ....

❖ ....

❖ ....

❖ ....

❖ ....

قواعد، لتقديم المدائح المؤثرة

الجيد ليس جيداً بما في الكفاية!

اي مديح، مهما كان نوعه، يصل إلى مستقبله مُخففاً إلى حدٍّ ما: هذا يعني باختصار: لامانع من المبالغة قليلاً في المديح. فمثلاً، بدلاً من أن تقول: «فستانك جميل»، يُفضَّل أن تقول: «فستانك يناسبك جداً إلى حدٍّ تبدين فيه كملكة».

من لا يجد في الآخر شيئاً جيداً وجميلاً، فهو لم يكلف نفسه بعد عناء البحث عن ذلك

النساء يُحببن التفاصيل

دعْ مدائحك تتناول التفاصيل، كبريق العينين على سبيل المثال، أو الشعر، أو الابتسامة المشرقة، أو شكل شحمتي الأذنين.. إلخ.

ثق تماماً بما تحمله كلماتك معها من تأثير

ثلاثة مدائح في الأسبوع على الأقل

كرّرْ مديحك خلال المحادثة. لتكن ثقتك كبيرة بكلماتك، حتى ولو لم تكتشف على الفور التأثير الإيجابي لكلماتك هذه، فكُن على ثقة أن كلماتك ستصل، وأن تأثيرها سيحصل. ولكن ذلك سيأخذ وقته. ازرعْ أفكارك، لكي تحصد يقينك.

لا تستخدم المدائح المُقارنة!

فمثلاً: لا تقول: «هذا الفستان الأحمر يناسبكِ تماماً. وهو أفضل بكثيرٍ من تلك البلوزة المضحكة التي كنتِ ترتدينها البارحة». أية إمرأة ربما ستخنقك هنا لو تسنّى لها ذلك. الجزء الأول من عبارة المديح، كان كافٍ تماماً!

هل من الصعب عليك توجيه المديح؟ ربما تنتمي لأولئك الذين يصعب عليهم جداً توجيه المدائح.

نصيحة للنجاح:

المديح تكبيرٌ لطيفٌ لحقيقة صغيرة

ضع روزنامتك بين يديك، ودوّن فيها الأيام في الأسابيع الأربعة المقبلة، التي تعزم فيها على توجيه المديح لزوجك/ زوجتك. لتكن ثلاثة مدائح في الأسبوع، دون أن تكون موزعة بشكلٍ منتظم!

ملاحظة هامة:

فكِّرْ بشكلٍ مسبق في نوع المديح الذي ستوجّهه، فبعض هذا المديح يمكن أن يكون صحيحاً، علماً أنه

يُسمح لك، لا بل ينبغي عليك، أن تتجاوز حدود الصحة بعض الشيء في تلك المرحلة، وصولاً إلى حدّ المبالغة. إنك تنظر إليها مثلاً، وتقول لها: «حبيبتي، عيناكِ تبرقان اليوم بشكلٍ فاتنٍ وساحر». دوّن مديحك في البداية، ثم كرّره مع نفسك عشر مرات بصوتٍ خافت. ستكتشف بنفسك كم سيصبح الأمر سهلاً إلى أبعد الحدود.

افعلْ ذلك كلّه باسترخاء: إنها مجرّد لعبة، وعليك أن تجرّب خلالها سائر الاحتمالات الممكنة!

قوة الكلمة المنطوقة

أؤكّد لك أن شريك حياتك سيكون أكثر سعادةً من اي وقتٍ مضى، وذلك حينما تبدي استعدادك لتوجيه ثلاثة مدائح في الأسبوع على الأقل، وذلك في غضون الأسابيع الأربعة المقبلة! ربما ستكتشف من تلقاء نفسك قوة الكلمة المحكية، والتي يمكن أن تتبلور من خلالها عادة إيجابية جديدة.

ليكن رد فعلك إيجابياً إزاء المديح الموجه إليك

حينما يوجّه شريك حياتك مديحه لك، فافرح لذلك، واشكره، وابتسم له. بعبارة أخرى: ليكن رد فعلك إيجابياً، ولا تحطّ من قدر ذلك المديح. لا تقل أبداً: «شكراً، من البديهي أن أفعل ذلك «أو» لا داعي لأن تمدحني». تذكّر دوماً أن كلمة الشكر المغمورة بالفرح هي بمثابة إيحاءٌ إيجابي إزاء شريك حياتك، بمعنى أنه سيعاملك بالمثل تماماً.

ملاحظة:

عليك أن تتجنّب ارتكاب الأخطاء التالية: رجل وامرأة يلتقيان في موعد لقاءٍ بينهما:

هو: «شكلكِ رائع».

هي: «لست فَرِحة بالضرورة، فوزني قد ازداد».

هو: «ولكن عيناكِ تعجبانني، فهما جميلتان جداً».

هي: «ولكنهما لا يعجبانني، فهما صغيرتان جداً».

هو: «فمكِ جميلٌ وجذاب».

هي: «ولكن شفتاي غليظتان».

واخيراً ينبري الرجل ليجيب: «لقد اقنعتني بالفعل، وداعاً وإلى اللقاء»!



٤- لماذا الكلام؟

الاهتمام بالعلاقات يعني المزيد من القوة، وجمع المعلومات

النساء يحببن أن يطرحن السؤال التالي: «هل مازلت تحبّني؟».

يجيب الرجل هنا باختصار مقتضب جداً: «أنتِ تعرفين تماماً، وإلا هل كنتُ لأتزوجكِ؟».

أما هي، ففرحها كان بالتأكيد أكبر، لو سمعت الإجابة التالية:

«نعم، بالطبع، فأنا في غاية السعادة معكِ.».

ملاحظة:

هو يجيب بموضوعية بحتة، أما هي فتسعى لاستقصاء آخر أخبار الوضع الراهن حول العلاقة فيما بينهما.

تذكُّر الساعات الجميلة المشتركة

لا تسأليه فقط، فيما لو كان يحبّكِ أم لا يحبّكِ، بل ذكّريه كذلك بأوقاتٍ رائعة قضيتماها معاً في فتراتٍ قريبة. اسأليه فيما لو كان مازال يذكر تلك الأوقات الرائعة، وأخبريه برغبتكِ القوية في تكرار ذلك معه.

قولي له/ قلْ لها، / إنكِ لا تستمتعي/ إنكَ لاتستمتعْ بأوقاتٍ كهذه إلا معه/ معها. بعد ذلك، يمكن أن يأتي السؤال: «كيف تشعر الآن، وهل مازلتَ تحبّني كما كنتَ تحبّني سابقاً؟».

تذكّرا معاً دوماً: لا يأتي النجاح المشترك إلا من خلال الحبّ والشوق والهوى!

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعـرفـة لا تشكّل قـوة، إلا حـينمـا تسـتـخـدمـهـا لصالحك. فكّرْ، لهذا الغرض، بأفكارك الثلاث، والتي هي بالتالي جواهرك الثلاث، التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنها تشكّل بالفعل أهمية بالغة بالنسبة لك. دوِّن فيما يلي جواهرك الثلاث تلك:

- ❖ ....
- ❖ ....
- ❖ ....



٥- النساء يفكّرن بشكلٍ مختلف، الرجال كذلك

النساء قادرات على فعل أشياء كثيرة دفعة واحدة. الرجال ليسوا قادرين على ذلك!

هل راقبتِ رجلاً ذات مرة، وهو يقرأ جريدته؟ هل راقبتِه ذات مرة، وهو يشاهد فيلماً، أو سباقاً للسيارات على شاشة التلفاز؟ هل راقبتِه وهو يحاول أن يحلّ مشكلة ما، تتعلق بحاسبه؟ ما الذي استرعى انتباهكِ في ذلك؟ صحيح، فهو غير قادر عموماً على التحدّث معك خلال عمله هذا، فهو في غاية تركيزه. لو ناديتهِ مثلاً، لما أظهر أي ردّ فعل في البداية، ولو أظهر اللّهمّ شيئاً، لأظهر عُبوساً في وجهه، لتجرّؤكِ على التشويش على تركيزه. وكلما كان العمل الذي يقوم به الرجل أكثر أهميّة، كان تركيزه أكبر. أما النساء، فهنّ خلاف ذلك تماماً. إنهن قادرات على فعل عدة أشياء في آنٍ واحد، وذلك لكونهن يتمتعن بقدرات تنظيمية مميّزة.

هذا بديهي جداً بالنسبة لهن، ولذلك فهن يستغربن بالفعل حينما لا يرغب أزواجهن في التحدّث معهن على الإطلاق، وذلك أثناء مشاهدتهم لفيلم ما.

قصة مثيرة

وبهدف توضيح تلك الفكرة تماماً، يسرد الكاتب هارفي ماكاي القصة التالية في كتابه: «ابحثْ لك عن أصدقاء، وذلك قبل أن تحتاجهم»: «لزوجتي ولي طباعٌ مختلفة، في التعامل مع الأشياء. سأسرد لكم مثالاً:

جلسنا أنا وزوجتي في ملعبٍ رياضيٍ ممتلئ تماماً لمشاهدة مباراة التنس ضمن افتتاحيات الـ «US-Open». لقد جلس على المدرّج ما يقارب الـ ٢٠٠٠٠ مشاهد وهم في غاية التركيز على المباراة.

زوجتي، كارول آن، كان لديها أولويات أخرى. كانت تتحدّث طوال الوقت مع جارتها بحماسٍ شديد. رمقتُ زوجتي مراراً بنظراتٍ حادة.

لم تُبْدِ أي رد فعلٌ. ثم صدرت مني بعدها «ششش» بصوتٍ عالٍ للفت انتباهها. لم يصدر أي رد فعل منها على الإطلاق. خلال ذلك، انصرف انتباهي عن المباراة، لدرجة فاتتني معها رؤية الهدف الحاسم في المجموعة، والأغرب من ذلك كلّه أن زوجتي، كارول آن، لم تَفُتْها مشاهدة ذلك الهدف على الإطلاق. لا بل أكثر من ذلك، فقد علّقَتْ على ذلك، أن تلك الكرة كانت هي الأفضل، على مدى المباراة كلّها، ثم التفتت لمتابعة حديثها مع جارتها!»

رأي العلم

دماغ الرجل يعمل بشكل مختلف عن دماغ المرأة

يكمن سبب ذلك هنا أيضاً في اختلاف الأدمغة. إن لحُمة الاتصال فيما بين نصفي الدماغ، أكبر لدى النساء منها لدى الرجال. إن لحُمة الاتصال تلك تعمل على نقل المعلومات فيما بين نصفي الدماغ. إن الإشارات المارة عبر

نصفي الدماغ تكون أكثر. كلما كانت لحُمة الاتصال هذه أكبر حجماً. ويُضاف إلى ذلك أن المركز المسؤول عن المشاعر والأحاسيس لدى النساء، في الجزء العلوي من الدماغ لديهن، يكون فعالاً للغاية خلال عملية التفكير لديهن، أي أن العواطف تلعب دورها هنا أيضاً. النتيجة: حينما يفكّر الرجال، فإن منطقة واحدة فقط من الدماغ تكون فعّالة، وبالتالي فالرجل هنا يكون في غاية تركيزه على شيءٍ واحد فقط، بمعنى أنه لا يمكنه سوى أن يفعل شيئاً واحداً فقط. لا يمكنه فعل شيئين في آنٍ معاً، إلا إذا كان أحد هذين الفعلين يتم آلياً وتلقائياً، كقيادة السيارة مثلاً، وهو فعلٌ يمارس فيه قيادة السيارة بشكلٍ عفوي وآلي، وعلى نحو يسمح له بالتحدّث بحرّية تامة خلال ذلك.

ملاحظة هامة:

النساء «متعددات الجوانب» في تركيزهن على الأشياء

إن نظرة الرجل للأمور شبيهة بنفق السيارات، فهو يركّز على نقطة واحدة أما المرأة فهي متعددة الجوانب في تركيزها، بمعنى أنها تستطيع أن تفعل أشياء كثيرة في آنٍ معاً، وهو ما يمكن أن يحمل معه خطر تشتّت أفكارها. أما المرأة، فغالباً ما تفكّر بأن عليها أن تقول كل

ما يخطر ببالها دفعة واحدة. غير أن القليل من الكلام، ربما يكون هنا على الأغلب أكثر تأثيراً وفعالية! ولكن ذلك صعبٌ بالنسبة لهن، نظراً لكون الدماغ فعالاً بأكمله خلال عملية التفكير لديها. إن هذا هو سبب تغيير المرأة للموضوع باستمرار خلال أية محادثة، فهي، أولاً وآخراً، غالباً ما تفكر بأشياء كثيرة في آنٍ معاً. وتميل المرأة عموماً لأن تتشتّت افكارها، لأنها ترغب في فعل الكثير في وقتٍ واحد، . وربما يحدث كثيراً أن تفقد هدفها من أمامها!

تذكّر قصة كارول آن، التي سبق ذكرها للتوّ، خلال مباراة التنس في افتتاحيات ال «US-Open». لم يكن لديها أدنى مشكلة في متابعة مباراة التنس، في الوقت الذي كانت فيه منهمكة بالتحدّث مع جارتها . أمرٌ غير معقول بالنسبة له!

هذا التميُّز في أدمغة النساء يؤهلهن تماماً لدور الأمومة المنوط بهنّ. إن ما تحتاجه أية أم من معطياتٍ نفسية، إنما يتمثل في المشاعر بالدرجة الأولى، ثم اللباقة الاجتماعية، وأخيراً وليس آخراً الموهبة التنظيمية.

هذه السمات تتمتع بهن النساء عموماً بشكلٍ فطري.

ويتمتع الرجل بالمقابل بموهبة القدرة على تركيز طاقاته بشكلٍ غريزي في اتجاه هدفٍ معينٍ واحد.

نصيحة للنجاح:

توزيع المهام، وليس تقسيم العمل

إن توزيع المهام أمرٌ هامٌ في الحياة الزوجية. على كلٍّ من الطرفين أن يتسلّم تلك المهام التي يمكن له أن يتعامل معها بشكلٍ ممتاز. بذلك لن ينشأ أي تنافس أو تنازع فيما بين طرفي العلاقة الزوجية، فكلٌّ منهما لديه مهامه المعروفة والمحددة.



٦- الرجل ينظر إلى الهدف، المرأة إلى الطريق

الهدف - التوجه المباشر نحوه

للرجل عموماً هدفٌ يضعه نصب عينيه، فهو، أولاً وآخراً، لا يهمّه سوى النتيجة. شعاره في ذلك: «نحو الهدف بأقصر الطرق وأسهلها وأسرعها»! أما النساء فيبحثن عن أجمل الطرق الممكنة لتحقيق الهدف، وليس بالضرورة أقصرها أو أسرعها أو أسهلها. هن يحببن أن يفعلن أشياء أخرى في طريقهن نحو تحقيق هدفهن، كما يحببن أيضاً أن يصادفن في طريقهن أناساً لطيفين وودودين، لكي يتخذن منهم أصدقاء وصديقات لهن.

وغالباً ما يتسبّب هذا الاختلاف في الطباع فيما بين الرجل والمرأة بحدوث نزاعات ومشاجرات فيما بينهما. فالرجل على سبيل المثال، وبكل بساطة، لا يستطيع أن يفهم المرأة، وهي تتفحّص واجهات المحلات التجارية دون كللٍ أو ملل، وتدخلها محلاً تلو الآخر، وتجرّب أنواع الحلي والزينة المختلفة، وآخر أزياء الموسم من الملابس، ودون أن تشبع من ذلك، ودونما حاجة في الوقت نفسه لأن تشتري شيئاً، ولا تشبع من ذلك حتى يحين موعد إقفال المحلات التجارية.

والمرأة تفكّر، خلال «تجوالها نحو هدفها»، بزوجها وبجميع الناس الذين تحبهم. فحينما تصادف في طريقها ربطة عنقٍ جميلة فهي تبادر بشرائها على الفور، وتودّ أن

تفاجئ بها زوجها! وغالباً ما يحصل أن تنسى المرأة رغباتها وحاجاتها الخاصة، وتطرق مفكّرةً في الكيفية التي يمكن لها من خلالها أن تجلب الفرح والسرور لقلب زوجها، وكذلك للآخرين. وذلك دون أن تتوقع بالضرروة أي مقابل إزاء ذلك. ما يهمّها بالدرجة الأولى هو جلب الفرح والسعادة لقلوب من تحبّهم وتريدهم. غير أن الخطر يكمن هنا في تشتّت مرادها، وفي احتمال فقدانها لمعالم هدفها.

النساء يعطين، بكل سرور

أما الرجل بالمقابل، فلا يفكر إلا بهدفه، ولا يمضي للتجوال في السوق، إلا حينما يعلم تماماً ماذا يريد أن يشتري. وحالما يجد ما يريد أن يشتريه، فإنه يشتريه على الفور ويمضي عائداً إلى منزله.

نصيحة للنجاح:

ضع (ي) لنفسك خطة شراء، وبمعطيات زمنية

● إن أردتِ أن تذهبي مع زوجكِ للتجوال في السوق، فحدّدي له هدفاً وزمناً لذلك.

● ما الذي ترغبان بشرائه أو بإنجازه؟ فكّري بذلك جيداً، ودوّني ما ترغبين بإنجازه أو شرائه على ورقة. هذا من شأنه أن يجنّبكما أي شراءٍ غير ضروري!

● فكّري مسبقاً، كم من الوقت تحتاجين تقريباً لإنجاز ما تريدان إنجازه، فبذلك تضمنان معاً عدم الوقوع في العجلة والتسرّع. تقيّدا معاً بالزمن الأقصى الذي سبق لكِ أن حدّدتِهِ!

الحب يستغرق وقتاً!

«لعبة الحب» تشبه قيادة السيارة: المرأة تحب «التحويلة» الرجل يحب الطريق المختصر. «جان مورو»

ينبغي عليكما أن تأخذا لنفسيكما الوقت الكافي واللازم لحياتكما الجنسية، فالرجال والنساء مختلفين في هذا المجال عموماً. هو يفرح هنا بالهدف، المتمثل في الذروة. أما هي فتهتم وتستمتع أكثر بما يتخلل الطريق نحو ذروة العملية الجنسية من فنون وأساليب الملاعبة والمداعبة والملاطفة.

إنها تحتاج وقتاً طويلاً نسبياً كي تصل لمرحلة الهدوء النفسي، مستمتعة خلال ذلك بآلية المداعبة، وهذا الوقت، مهما كان طويلاً، فهو ليس بالطويل بالنسبة لها، وهي تستمتعه لحظة بلحظة.

أما الرجل، فحالما يبلغ هدفه من العملية برمّتها، فاللعبة قد انتهت هنا تماماً بالنسبة له، فلا داعي هنا لأية مداعبات أو ملاطفات لاحقة! إن دماغه يفرز، وفي تلك اللحظة بالذات، هرمونات تجعله متعباً للغاية، ولذا فهو يكتفي هنا بمجرّد النوم إلى جانب شريكة عمره، بدلاً من أن يلامسها بيديه بحبٍّ وحنان، أو أن يقول لها بعض كلمات الحبّ اللطيفة، أو أن يعانقها بمنتهى الرفق والحب والحنان! النتيجة: شعورٌ من قبلها بالإحباط، وبأنه لا يحبّها، لأنها لا تعلم شيئاً عن إفرازاته الهرمونية. أما

بالنسبة لها، فالأمر يسير عكس ذلك تماماً، فهي هنا يقظة، وبحالة جيدة، ومستعدة لكلّ شيء ممكن.

نصيحة للنجاح:

أفضل ما يمكن أن يكون، هو أن ينال كلا الطرفين ما يحتاجه تماماً. المساومة والتفاوض أمران ضروريان هنا: فيُسمح له أحياناً مثلاً أن يصل إلى هدفه بسرعة، وأحياناً أخرى ينبغي عليه أن يمنحها ما تريده من ساعات رومانسية طويلة!

الرجل يضع دوماً هدفاً واحداً نصب عينيه!

يحتاج الرجل إلى معطيات هدف محدّدة

تذكري دوماً: حينما لا تعطي زوجك هدفاً يسعى له (واحدة من رغباتكِ مثلاً، ولكن واحدة فقط من فضلكِ)، فهو بالتأكيد سيبحث له عن هدف آخر! تذكري دوماً أنكِ حينما لا تطلبي من زوجكِ شيئاً، فهو سيظن أن كل شيء بالنسبة لكِ يسير على ما يُرام.

قرقري كالقطة على سبيل المثال، وقولي له ماذا تتمنين في عيد ميلادك. حينما تذكرين رغباتكِ، وتكررينها على مسامعه قبل عيد ميلادك بأسابيع قليلة، فسوف يتحقق لكِ بالتأكيد بعضٌ من تلك الرغبات. ويمكن لكِ أن تتصرفي بالمثل تماماً في عيد زواجكما، أو في أي عيد آخر.

تلميح مكشوف

وحينما تتمنين شيئاً معيناً ذا طابع خاص، فينبغي عليكِ هنا أن تكوني أكثر صراحة، وأن تذكري له نمط العمل أو نمط الصفقة الذي رسمته في ذهنكِ، فأنتِ بذلك تسهّلين عملية الشراء التي تزمعين على القيام بها، فتقولي له على سبيل المثال: «تصوّر، لقد رأيت البارحة لدى الصائغ عقداً ذهبياً رائعاً في جماله: كان معروضاً بروعة متناهية في الواجهة اليسرى من المحل! هل يمكنك أن تشتريه لي؟ (يلي ذلك بعض الصمت). إنه بحاجة إلى هدفٍ واضح.

ملاحظة هامة:

علينا أن نتقبّل هذا الاختلاف القائم في نمط التفكير، وأن نستخدمه لغرض الخروج بأفضل ما يمكن أن نخرج به، ولتحقيق مصالحنا التي نتوخاها من خلال ذلك! علينا أن نؤكد لأنفسنا باستمرار: ليس من امرئ في الكون يماثل الآخر في سلوكه، أو صوته، أو حركاته، أو نمط تفكيره!

نصيحة للنجاح:

تعلم (ي) فهم لغة الآخر

علينا أن نتعلّم كيف نفهم لغة الآخرين، وأن نتقبّل اختلافات الآخرين واحترامها:

● ***فقط حينئذٍ يمكننا فهم الطريقة التي يفكّر بها الآخرون، وفهم ما يدور في أذهانهم، وصولاً إلى الخروج بتفسيرٍ سليم لما يقولونه ويعبّرون عنه.***

● *فقط حينئذٍ يمكننا أن نشطب عبارة: «إنك لا تفهمني» من قاموسنا!*

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة، إلا حينما تستخدمها بنجاح. دوّنْ لهذا الغرض أفكارك الثلاث، والتي هي بالتالي جواهرك الثلاث، التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنها تشكّل بالفعل أهمية بالغة بالنسبة لك:

❖ ....

❖ ....

❖ ....

وينبغي هنا التأكيد مرة أخرى على حقيقة روعة ذلك الاختلاف القائم فيما بين الرجل والمرأة، وإلا لكانت الحياة مملّة بالفعل. هذه الاختلافات إيجابية فعلاً، وعلينا أن نتعلّم كيفية التعامل معها بالشكل السليم، وحين ذلك ستكون حياتكما مثيرة ورائعة فعلاً!

الالتقاء معاً على «الموجة» نفسها

إنه لمن الغريب بالفعل أننا نصادف باستمرار أناساً، نستطيع أن نفهمهم للوهلة الأولى، ونجدهم لطيفين وودودين إلى أبعد الحدود، وبعبارة أخرى، فإننا نلتقي وإياهم على «الموجة» نفسها. وفي الحقيقة، غالباً ما يحصل معنا، أن أحدهم يقول شيئاً على سبيل المثال في الوقت الذي كنا لتوّنا نفكّر بالشيء نفسه.

٧- معرفة رغبات الطرف الآخر

«بطل» أو «أميرة»

ما الذي تودّ أن تكونه/ تودّين أن تكونينه، بالفعل؟ بطلاً أسطورياً؟ أميرة رائعة الجمال؟ ولكن هل سلوكك مطابقٌ لأحلامك؟ ما هو دور الواحد منكما في حياتكما الزوجية؟

وفي الواقع، فثمة شخصان كامنان في شخص الواحد منكما: الأول هو الشخص الحقيقي، والثاني هو الشخص الذي يرغب الواحد منكما باستمرار أن يكونه، أو يصير إليه.

الحب هو مغامرة القلب البشري الكبرى!

يتوق المرء في أعماقه دوماً لأن يكون بطلاً كبيراً ومُبجّلاً. أما هي فتحلم دوماً لأن تكون أميرة أحلامه الساحرة الجمال، والتي يعشقها لوحدها من بين سائر النساء. إنه يتوق لأن يكون بطلاً مميزاً في نظرها، فيما تتوق هي لأن تكون أميرة أحلامه التي يحملها بين ذراعيه. إنها تريد أن تشعر أنها بالفعل أروع إمرأة في نظره على الإطلاق.

اختبرْ نفسك

❖ اطرح (ي) على نفسك السؤال فيما لو كنت أنت بالذات تتصرف (ين) كبطل/ (كأميرة)؟ إذا كان الجواب «نعم»، فالمطلوب هنا وصف نمط التصرف هذا:

....

❖ هل تعاملين شريك حياتكِ كبطلٍ بالفعل؟ هل تعامل شريك حياتكَ وكأنها أميرة أحلامكَ؟ إن كان الجواب «نعم»، فكيف يتم هذا التعامل؟

....

أنت فقط من يقرر (تقررين) دورك في الحياة

حينما يتم العمل بما سبق، فستكتشفان معاً أن لعبكما لتلك الأدوار سوف يشكّل مع الوقت بالفعل متعة كبيرة لكما، ففي رواية لشكسبير بعنوان: «كما يعجبكم تماماً» يقول: «العالم بأسره ليس سوى خشبة مسرح، جميع النساء والرجال فيه ممثلات وممثلون، يظهرون تارةً ويغيبون أخرى، يلعبون الأدوار المختلفة على مدى سبعة فصول مسرحية متتالية»

ملاحظة هامة:

أنت بنفسك - ولا أحدٌ سواك - تقرِّر دورك الذي سوف تلعبه في حياتك. الأمر مشابهٌ إلى حدٍّ كبير للعبة الشطرنج، مع فارقٍ وحيد فقط، وهو أنك أنت من يقرر هنا، فيما لو كنت تريد أن تلعب دور الملك، أم مجرّد دور الجندي!

الالتفات للآخر يؤدي إلى كسب الآخر (قانون التفكير رقم ١١)

والآن كن صريحاً مع نفسك فعلاً: أليس من الجميل والرائع فعلاً أن تمنح شريك حياتك باستمرار مشاعر

الحب والحنان الرقيقة، سواءً كان ذلك من خلال كلماتك، أو من خلال عملك، أو حتى من خلال فكرك؟

ربما اكتشفت من تلقاء نفسك في تلك اللحظات بالذات، أنه لم يسبق لكما أن شعرتما معاً بشعورٍ رائعٍ كمثل هذا الشعور في هذا اليوم! دع/دعي تلك اللحظات تتكرّر باستمرار فيما بينكما، فحين ذلك ستكونين حتماً أميرة أحلامه التي كانت تتوق نفسه إليها دوماً، وعامليه كبطل، لكي يكون بالفعل بطل أحلامك الذي تتمنينه دوماً.

اسم «الدلع» اللطيف يفعل العجائب!

له: الأمير، النمر، الخارق، الحبيب.. إلخ

إن مجرّد اسم المناداة أو اسم «الدلع» الذي اخترته لشريك حياتك من شأنه أن يدلّ دلالة قاطعة على نظرتك له، وموقفك إزاءه! هل تنطبق تلك المُسميّات على بطلٍ، أم أنها ربما تنطبق أكثر على شخصٍ متململٍ أو فاشل، أو ربما على طفلٍ صغير؟ ربما تعجبك تلك المُسميّات التي من شأنها أن تنطبق أكثر على بطل، مثل: «يا حبيبي» أو «يا أمير» أو «يا بطل» أو «يا نمر» أو «يا خارق» أو «يا ملك»... إلخ!

لها: شمس الشروق، نجمة، أميرة الأحلام، الحبيبة.... إلخ

وأنتَ، كيف يمكنك أن تنادي حبيبتك؟ ربما «يا عجوزتي» أو ربما «ياسمينتي»؟! فلا تستغرب إذن حينذاك أبداً، حينما تبدأ حبيبتك وأميرة أحلامك بأن

تتصرف شيئاً فشيئاً مع الوقت وكأنها عجوزة بالفعل، أو حينما تبدأ لأن تميل مع الوقت، وعاماً بعد عام، لأن تصبح سمينة بالفعل! ولكن كيف سيكون الحال لو ناديتها: «يا حبيبتي» أو «يا أميرتي» أو «يا شمس الشروق» أو «يا نجمتي الصغيرة» أو «يا حبّي الأوحد» أو «يا أميرة الجمال».. إلخ.. الا تنطبق تلك المسميات أكثر على أميرة من أميرات الزمان؟

تمرين: تقدير الأبطال

بالمناسبة: الأبطال يحبّون التقدير: إنهم يتحرّقون شوقاً لذلك التقدير، ولا يشبعون منه أبداً! هل انت مستعد (ة) لأن تقدّر (ي) شريك حياتك؟ ما الذي ستفعله؟ ما الذي ستقوله؟

....

....

....

للأسف، هناك من النساء من تفضّل أن تعضّ على لسانها، من أن توجّه لشريك حياتها عبارات تُشعره من خلالها، كم هو رائعٌ فعلاً. ما يتوجّب على هؤلاء النساء فعله، أن يتدربّن بشكل هادف على كيفية إيصال عبارات المديح المعبّرة عن المشاعر الجميلة والرقيقة إزاء أزواجهن.

الأمر نفسه ينطبق على الرجال: للأسف، هناك من الرجال.. إلخ.

ملاحظة هامة: استعنْ بخيالك الواسع، وابتكرْ اسم «دلع» يحمل بالفعل معاني الحبّ والحنان، وبحيث يكون لفظه سهلاً ويرتبط بحدثٍ جميلٍ ومميزٍ؟ ولكن، قبل كل شيء، يجب أن يتناسب تماماً مع شخصية «البطل» أو شخصية «الأميرة»!

مثال :

فيما كنت تمضي إجازتك على شاطئ البحر، صادفت فتاة أحلامك. وبعد حديث طويل دار بينكما، أحسستما بالقرب الشديد فيما بينكما، وفهم كلٌّ منكما للآخر. توطّدت أواصر العلاقة فيما بينكما بشكلٍ قويٍّ وجميلٍ جداً؟. وحدث، أثناء تنزهكما معاً على الشاطئ، أن لمحتَ في سماء البحر نجمة جميلة وصغيرة. الوضع يتلاءم الآن تماماً لكي يقع اختيارك على اسم «الدلع»: «نجمتي الصغيرة». ففي كل مرة تذكر فيها ذلك الاسم، ستتذكران معاً تلك الأيام الحلوة والجميلة التي قضيتماها معاً على شاطئ البحر. أنه شعورٌ رائعٌ بالسعادة سيسري عبر جسديكما، وحبيبتك ستشعر حتماً كما لو أنها أميرة بالفعل!

لا تكمن السعادة في قدرتك على أن تفعل ما تريد، وإنما في أن تريد بالفعل ما تفعله دوماً «ليو تولستوي»

ومع ذلك، لا تدع ذلك مجرّد شعور بالنسبة لها، وإنما قل لها أيضاً: «يا أميرتي». سوف تندهش بالفعل لمدى التأثير الرائع الذي سيحدثه ذلك. إنها ستعلم تماماً حينذاك أنك أسير هواها الوحيد!

ولمَ لا تنادين أنتِ أيضاً «بطل أحلامكِ» باسم «الدلع» المؤثّر والرنّان؟

ضعا نفسيكما في المساء قبيل النوم في عالم من الأساطير، تاركين شتى أفكار الخيال الجميلة تتوارد إلى ذهنيكما، ثم ناما معاً بمنتهى الاسترخاء والسعادة. ستحلمان معاً أجمل الأحلام. ستشعران، حينما تستيقظان معاً في الصباح الباكر، بشعورٍ غامر من البهجة والسعادة، وسيكون كلٌّ منكما في غاية الشوق لأن يعرف ما جلبه الآخر من عالم الأساطير الخاص به، والذي حلم به خلال نومه. إنها لعبة رائعة فعلاً، ويُنصح بتكرارها!

سترين بنفسكِ، حينما تناديه على سبيل المثال وبكلّ فخرٍ واعتزاز: «يا بطلي»، مدى تأثير ذلك وسريانه في أعماقه! وسيكون تأثير ذلك أكبر، حينما تناديه بذلك على الملأ وأمام الآخرين.

الإشارات اللطيفة تصنع العجائب

نصيحة للنجاح:

إن لمجرّد لفظ اسم «الدلع» الجميل والمناسب، مرفقاً بما يلائمه تماماً من حركات وإشارات اليدين، وتأثيراً

سحرياً بالفعل، يتمثل في بلوغ أروع وأقصى درجات السعادة، بما في ذلك تقوية أواصر الحبّ المتبادل.

تمرين: المزيد من التقدير

تتميّز الحياة الزوجية بقدرة الطرفين معاً، حتى بعد مضي سنوات طويلة وكثيرة على زواجهما، على وضع نفسيهما بأجواء مثالية مميزة، بمعنى أنهما قادرين على التركيز تماماً على نقاط القوة لديهما، وعلى تجاهل نقاط الضعف! ما هي نقاط قوته/ قوتها التي ترغب (ين) في المستقبل بتوجيه المزيد من التقدير بشأنها له/ لها؟

....

لقد عبّر عن ذلك الشاعر الألماني غوته في كلمات مختصرة: «حينما نعامل الناس كما هم بالفعل، فإننا نعمل بذلك على أن يصبحوا أسوأ مما هم عليه: أما حينما نعاملهم كما ينبغي أن يكونوا عليه، فإننا سوف نجلبهم إلى حيث ينبغي أن يكونوا فعلاً».

الرجال يريدون أن يُسعدوا النساء

هدفه الأهم على الإطلاق!

حينما يعشق الرجل، فهو يفتح قلبه لمن يحبّه، وفجأةً يشعر أن ثمة شخصاً يريد أن يهتم به ويسعده أكثر مما يهتم بنفسه، فهو يشعر أن سعادته باتت في إسعاد من يحبّ. أنه يشعر لتوّه أنه لا يتمنى سوى أن يخدم حبيبته ويسعدها!

الابتسامة تحمل معها قوة جاذبية كبيرة

هل علمت يوماً، أن ابتسامة المرأة تجذب الرجل أكثر من سائر تفاصيل جسدها؟ هذا ما اكتشفه علماء أميركيون في دراسة أجروها على عينة من الرجال مؤلفة من ٤٠٠ رجلٍ. لقد وجدوا أن ما فوق خط الرقبة لدى المرأة يجذب الرجل أكثر مما يجذبه صدرها، أو ساقاها، أو مؤخرتها. لقد أخذت قائمة ترتيب ما يجذب الرجل من قبل المرأة الشكل التالي:

- الابتسامة ٪٣٣
- الوجه والشعر ٪٣١.
- الصدر ٪١٨
- الساقان ٪١٨

ولأن الرجال يرغبون من كل قلوبهم في إسعاد النساء، فهم مستعدون لتحقيق رغباتهن بكل سرور. فمن الضروري إذن لهذا السبب أن يعرف الرجل ما الذي تتمناه المرأة.

تمرين: «إسعاد شريك الحياة»

كيف تستطيعي أن تعلميه أنه يُسعدكِ، أو أن تعلميه كيف يجعلكِ أكثر سعادةً؟

....

....

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة، إلا حينما تستخدمها بنجاح. دوِّنْ لهذا الغرض أفكارك الثلاث، والتي هي بالتالي جواهرك الثلاث، التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنها تشكّل بالفعل أهمية بالغة بالنسبة لك:

- ....
- ....
- ....



٨- ما الذي يحتاجه المرء ليكون راضياً فعلاً:

الرضـا، والشعور بقيمة الذات

أجرِ اختباراً مع شريك حياتكِ: اسأليه عما لو كان ما زال يذكر لحظات حبّكما الأولى! إذا ابتسم إزاء ذلك مستحسناً سؤالكِ، فهو سعيدٌ معكِ على الأغلب وما زال يحبّكِ. وفرص المستقبل المشترك تبدو رائعة بالنسبة لكما!

سرّ الحياة الزوجية السعيدة

لقد أجرى باحثون من جامعة واشنطن تحت إشراف عالم النفس الأميركي جون غوتمان دراسات، بوسائل علمية للمرة الأولى، حول سر الحياة الزوجية السعيدة. لقد خرج الباحثون من تلك الأبحاث بنتيجة مفادها أن ثمة أنماط سلوكية أربعة تشكّل في أغلب الأحيان خطراً على أية حياة زوجية ـ احتقار الطرف الآخر. والميل المستمر لانتقاد الطرف الآخر، والميل المستمر لأحد الطرفين للدفاع عن نفسه، والتحصّن المستمر من الطرف الآخر: حينما يتحصّن كلٌّ من الآخر وراء جداره النفسي الباطني، فلن تتوفر هنا أية إمكانية للتعامل الإيجابي المشترك، ولن تتوفر بالتالي أية قاعدة لأي تفاهم مشترك.

الصداقة المخلصة هي الأساس

لقد كان الفهم السليم والعميق للواقع النفسي للطرف الآخر، دوماً وأبداً عاملاً هاماً يميِّز حياة الأزواج

السعداء. لقد أفاد كلٌّ من الرجال والنساء على السواء، أن نمط الصداقة بين الطرفين لهو الجزء الأهم الذي يحدّد درجة رضا كلٌّ من الطرفين في حياته الزوجية.

ويتميز الأزواج السعداء إضافةً لذلك، بأنهم يتعاملون مع بعضهم بشكلٍ موضوعي وبنّاء. لقد اكتشف غوتمان انهم يسعون، خلال اي نزاع أو أية مشاجرة فيما بينهما، لإيجاد مخرجٍ من الأزمة والانتهاء بالصلح، وذلك قبل أن يصل الأمر إلى حدّ «فقدان السيطرة الذي يحدثه تبادل الأجوبة والتعابير السلبية فيما بينهما».

ملاحظة هامة:

الأزواج السعداء يتميزون عموماً بروح الفكاهة، والتي من شأنها أن تساعدهم في التعامل مع سائر النزاعات المحتملة بمنتهى الراحة والاسترخاء!

روح الفكاهة والمرح هي كالملح في الحساء

إنه لمن عادة الزوجين في أية حياةٍ زوجية سعيدة أن يقدّرا بعضهما البعض، ويحترما بعضهما البعض. إن هذا النمط من السلوك من شأنه أن يساعدهم في حلّ مشاكلهم على المدى الطويل، وبشكلٍ إيجابي. ويفرّق عالم النفس غوتمان فيما بين النزاعات القابلة للحلّ بسرعة، وبين نمط المشاكل المستمرة، ويقع ما يقارب ثلثا النزاعات عموماً ضمن المجموعة الثانية. هذا النمط من النزاعات

خطيرٌ إلى حدٍّ ما، ويعبِّر عن نزاعات عاطفية، كامنة، ومكبوتة. وفي الحقيقة، فإن عدم رضا أحد الطرفين بشأن عدم حصوله على ما يستحقه من حبٍّ وحنان من الطرف الآخر على سبيل المثال، يمكن أن يتسبب في حدوث نزاعات مستمرة مرتبطة بالقضايا التنظيمية للتدبير المنزلي.

ويريد الباحثون الأميركيون أن يسهموا من خلال أعمالهم، بشيءٍ من التقدّم على صعيد الصحة العامة. فالأزواج السعداء يتمتعون عموماً بصحة أفضل، وجهازهم المناعي يعمل كذلك الأمر بشكلٍ أفضل!

ويحتاج الرجال لتحقيق النجاحات، أي بمعنى آخر، إنجاز الأعمال، وحلّ المشاكل، وبلوغ الأهداف، هو يحتاج لأن يشعر بأنه قادرٌ بالفعل، وهذا ما يشعر به فعلاً، حينما يحقق النجاحات، ويحلّ المشاكل. قلّ ما نرى بين الرجال من يقرّ بعبارة: «لا أستطيع فعل ذلك!»، أو «لا أعرف ذلك!». فهو، أولاً وآخراً، يريد أن يظهر دوماً بمظهر البطل، والخالي من الأخطاء!

ليس من ثمة رجل ذكي يعارض زوجته، هو ينتظر حتى تفعل ذلك هي «همفري بوغارت»

ملاحظة:

الرجل يسوء حاله عموماً، حينما يمرّ بأزمة فشل، أو حينما لا يستطيع أن يثبت، أنه قادرٌ فعلاً. إنه يعمل باستمرار على إثبات قدراته، وهو إن لم يفعل ذلك، يظلّ

يشعر بنقصٍ ما، فمثلاً، يعاني الرجال من أزمة البطالة أكثر بكثير مما تعانيه النساء. ويصعب كثيراً على الرجل، خلال مروره بأزمةٍ كهذه، أن يمنح شريكة حياته ذلك الحبّ الذي تحتاجه. هو يشعر هنا بالفشل الذريع، وبالخجل الشديد، حتى أن بعضهم، ربما يلجأ هنا للإدمان على شرب الخمر، للهروب من وطأة الضغط النفسي التي تسببّت له بها أزمته، التي يمرّ لتوّه بها.

مثال:

يقفز عدد الوفيات فجأةً، بعد سن التقاعد بسنتين، نحو الصعود بسرعة مذهلة. ولا يكمن السبب هنا، في كون الرجل مضطراً هنا لأن يتحمّل زوجته طوال اليوم، وإنما يكمن السبب في كون الرجل هنا:

- ❖ لم يعد قادراً على إثبات قدراته.
- ❖ لم يعد ينال ذلك التقدير الذي كان يناله من قبل.
- ❖ يشعر أنه لم يعد يحتاجه أحدٌ بعد الآن، لا بل ويشعر أيضاً أنه لم يعد له أي جدوى، أو اية فائدة تُذكر.

ملاحظة هامة:

يرغب الرجال بشدة في إظهار نجاحاتهم على الصعيد المهني، وفي قدراتهم على حلّ المشاكل. اعتنِ بشريك حياتك اعتناء الأم بطفلها، ولا تنتقده باستمرار، ولا تعيّره باستمرار على ضعف إتقانه لعملٍ ما، مثل:

يحتاج الرجل لأن يشعر بأنه «قادرٌ» فعلاً

لا يحب الرجل أن يتم توجيهه مثل توجيه الأم لطفلها

«افعلْ ذلك هكذا، وليس هكذا!» أو «لا تقود السيارة بتلك السرعة!»... إلخ. ولا تعمل باستمرار على تلقينه إرشادات عمل.

عدم استخدام العبارات «القاتلة»!

لعبة القوة فيما بين العاشقين

ظهر تقريرٌ منذ فترة في مجلة «ELLE» النسائية العالمية حول ما أسمَوْه ب «العبارات القاتلة». ينبغي على الأزواج الذين يرغبون في البقاء سعداء أن يزيلوا، بالسرعة الممكنة، من قواميس ألفاظهم عبارات مثل: «بإمكاني أن أعلّمك ذلك». غير أننا ينبغي أن نسأل أنفسنا عن أسباب تجاهلنا المستمر لمصادر المعلومات التي ننهل منها بمنتهى الراحة، ودون ثمن، ولا تعبٍ، ولا كلل! لماذا لا يعرفن زوجات الخبراء الضريبيين عن الضرائب سوى القليل جداً، ولماذا لا يعرف الرجل المتزوّج من عازفة بيانو في جوقة موسيقية، أي شيءٍ يُذكر عن عزف البيانو؟ لماذا هو مستعدٌ لأن يعلّم سائر النساء ضمن حلقة أصدقائه وصديقاته جميع ما يعرفه عن برامج الـ «ويندوز»، وبمنتهى الصبر، وهو في الوقت نفسه، لا يقدّم لزوجته سوى نصحه الثمين، لأن تقرأ بعض الكتب المتخصّصة التي يقترحها لها حول ذلك؟.

الخوف من التماثل مع الآخر

هل هو صراع القوى المعتاد فيما بين العاشقين؟ هل هو الامتناع الساكن عن الاعتراف بسلطة الآخر، أم هو

الخوف من الفضيحة، وبالتالي من فقدان بعض ما يتمتّع به المرء من جاذبية، وهو خوفٌ ذو طابع «طفولي» صعب الاستئصال؟ هل تمنع المشاعر وجود المسافة المقرّرة اللازمة فيما بين المعلّم والتلميذ؟ أم أن أساليب التعلّم والتعليم باتت على الأغلب غير متناغمة وغير منسجمة فيما بينها؟ ثمة إجابة محتملة على تلك التساؤلات، مفادها أنه إن كان الزوجان ينتميان إلى النمط الانطوائي من البشر، حيث تعمل الاختلافات هنا على الوصل أكثر منه على الفصل، فكلٌّ منهما لديه في الواقع خوفٌ خفيٌّ من حدوث أي تشابهٍ، أو تماثل فيما بينهما. بالنسبة لهما، لا مجال للحديث هنا عن أية «انزياحات» محتملة في حدود الاختلاف الفاصلة فيما بينهما، فتلك «الانزياحات» غير مرغوبة على الإطلاق!

ملاحظات هامة:

«العبارات القاتلة» ترتدّ غالباً على كلٍّ من الطرفين كطابة الـ «بينغ بونغ» تماماً، ولهذا السبب، فهي تشكّل لعبة نموذجية محبوبة في سياق العلاقة الزوجية، لأنها تعمل على تحرير كلٍّ من الطرفين من عناء أن يتعلم كلٌّ منهما شيئاً جديداً.

عبارات يُحظر استخدامها في سياق علاقتك الزوجية

«العبارات القاتلة» التالية تظهر باستمرار في قاموس العلاقات الزوجية:

❖ «لقد أوضحت ذلك لك مائة مرة!»

- ❖ «حتى أمك، لو كانت هنا لفهمت ذلك!»
- ❖ «ألا تستطيع أن تفهم ذلك، أم لا تريد أن تفهم ذلك!»
- ❖ «أنت تتصوّر ذلك وبمنتهى البساطة!»
- ❖ «سؤالك يدلّ، أنك لم تفهم شيئاً!»
- ❖ «لقد حسبتك خرّيجاً جامعياً!»
- ❖ «نعم، لكن...».
- ❖ «ماذا يوجد ما لم تفهمه بعد!»
- ❖ «شخصٌ مثلك يَعِظْ!»
- ❖ «أما لي، فليس لديك أيّ وقت!»
- ❖ «من منا المجنون!»
- ❖ «هذا ما لن تستطيع فعله أبداً»
- ❖ «هل أنت متأكّد، أنك تقدر على فعل ذلك!»
- ❖ «الأفضل أن نبدأ الآن من نقطة الصفر!»

ويعتقد معظم الأزواج حتى الآن بفاعلية هذا النمط من العبارات، ولكن ما يخرجون به هو عكس ما يريدون تماماً. إن هذا النمط من «العبارات القاتلة» توحي إلى الآخر بأنه فاشلٌ وخاسر. إن هذا، لهُو آخر ما يمكن أن يحتاجه شريك الحياة في مواقف كهذه!

نصيحة للنجاح:

لا تعاملِ شريك حياتك من فضلك، كما لو أنه مختلٌّ عقلياً، وإنما عامليه / عاملها كبطل (كأميرة).

إن الاعتناء أو الاهتمام بشخصٍ ما لا يعني بالضرورة الإرادة الحازمة لتحسينه/ لتحسينها. إن كنت تحبُّ شريك (ة) حياتك فعلاً، وتودُّ / تودين بالفعل أن تُشعرها/ تُشعريه بحبِّك لها/ له، كما هو/ هي، فابدأ (ي) عملك بالكفِّ عن محاولات تغييره (ها): وهذا يسري أيضاً للملابس، على سبيل المثال، أو تسريحة الشعر، أو النظارات. تعلَّم (ي) كيف تتقبَّل (ي) شريك حياتك!.

معظم النساء يسعين لتغيير الرجل؛ وحينما ينجحن في تغييره، لا يردنه على الإطلاق «مارلين ديتريش».

تمرين: «هل تتقبَّل شريك حياتك؟»

إذا كنت تعلم مسبقاً أن شريك حياتك لن يتغيَّر خلال الخمسين عاماً المقبلة، هل ستصرُّ بالرغم من ذلك على الاستمرار في البقاء معه؟ لماذا؟

....

إن إجبت عفوياً بـ «لا» في هذا التمرين، لا بل لو قلت أيضاً: «لا أستطيع أن أحتمل ذلك»، فهنا ينبغي عليك أن تنظر (ي) في الأمر بشكلٍ أكثر جدِّية.

الحب النابع من القلب هو الأغنى حتماً، حينما يكون مقترناً بالعطاء. أما الحب الذي يكون فيه أحد الطرفين ضحية للطرف الآخر فهو حب زائف حقاً! «إيمانويل غابل»

حينما ترغب بإسعاد شريك حياتك

ملاحظة:

إننا نُقنع أنفسنا باستمرار بشعورنا بالمسؤولية إزاء شريك الحياة، غير أننا، وبكل بساطة، نتولّى عمليات اتخاذ القرار بدلاً منهم، ومن وراء ظهورهم، ثم نستغرب في نهاية المطاف سلوكهم السلبي.

إن استمرارك في انتقاد شريك حياتك، يجعل منه طفلاً في النهاية، الأمر الذي ينعكس سلباً على العلاقة الزوجية والحياة الجنسية على حدٍّ سواء.

نصيحة للنجاح:

النصائح التالية خاصة بشريك حياتك. حاولْ، إن أردت أن تجعله سعيداً، أن تعي النصائح التالية تماماً وتفهمها جيداً:

- دعه يحلّ مشاكله بنفسه!
- كن على يقين أنه سيفعل أفضل ما يمكنه أن يفعل، وقدِّرْ له سعيه الحثيث في هذا السياق!
- تذكّر دوماً، أنه ليس كاملاً، ولا أنت كذلك!
- لا تكن متشدّداً حياله!
- إن لم تستطع، ولا بحالٍ من الأحوال، الاستمرار في الصمت، فاسأله:

كيف يمكنني أن أساعدك؟ أو: كيف ستحلّ المشكلة؟

أو: أنا على يقين أنك قادرٌ على حلّ تلك المشكلة! أو قولي

له/ قل لها رأيك في الأمر بشكلٍ مسبق، وبشكلٍ دقيقٍ تماماً!

تمرين : «لا توجِّه الانتقادات»

لا انتقادات على مدى أسبوع كامل، ولا إرشادات عمل كذلك. هل يمكنك فعل ذلك؟ وكلما زلّ لسانك ولم تستطع التقيّد بذلك، ينبغي عليك وضع مبلغ معين كعقوبة، وذلك ضمن صندوق مخصّص لذلك! سوف تتفاجأ بنفسك كم هو كثيرٌ عدد المرات التي تنتقده بها، أو تتدخّل بها في شؤونه.

ملاحظة هامة :

لا تتابع القراءة من فضلك إلا بعد مضي أسبوع!

تحدّث الآن عن تجاربك التي مررت بها:

....

ما هو مقدار المال الذي تجمّع في صندوق الغرامات، وماذا تنوي أن تفعل بذلك المال؟

امنحـيـه الشعور بأنك تثقين به

إلى الزوجة: لتكن ثقتكِ به كبيرة

اتركي لزوجكِ مجالاً للحركة، وراقبي حركاته وسكناته على المدى الطويل، ولا تنسي أنه قادرٌ بالفعل أن يجعلكِ سعيدة! إنه تزوجكِ لأنه يحبكِ، وهو يرغب من كل قلبه أن يكون بطلَكِ، وأن يجعلكِ سعيدةً بالفعل، كونكِ أميرته التي يحبّها. هذا هو هدفه، وهدفه الكبير بالفعل!

هذا ما يحلم به بالفعل، منذ ذلك اليوم الذي أحبّكِ به، وهو مصممٌ بشدّة على أن يجعل ذلك الحلم حقيقة! فهو، حينما يعلم أنه على طريق تحقيق السعادة الحقيقية لمن يحبّه ذلك الحبّ الكبير، فهو مستعدٌّ، بكلّ ما تحمل الكلمة من معنى، لأن «يحملكِ بين ذراعيه» ، ولأن يلبّي لكِ ما تشائين من رغبات!

استنفذي طاقات حبك بأكملها

ملاحظات هامة:

علينا أن نقبل على بعضنا، ونساعد بعضنا . علينا كذلك أن نسعى لأن نحبّ بعضنا، وأن نستفيد من تجارب بعضنا، حتى تشكّل قوة الحب لدينا طاقة حيوية وهائلة.

إنه لمن الطبيعي جداً أن يسعى كلٌّ من الطرفين لينال التقدير والاحترام بطرق وأساليب مختلفة فيما بينهما: كلٌّ منهما يريد أن يسمع ويشعر أنه ممتاز ومميّز.

نصيحة للنجاح:

● *عامِلْ شريك حياتك بحبٍّ وحنان. واجعل منه شخصية مميزة! فهو لا يحبّ سواك، ويثق بك جداً!*

● *سوف تزداد ثقتك بنفسك، ويزداد رضاك عن نفسك. فالعامل الحاسم لنجاح أو فشل أية علاقة، إنما هو مدى تقبّل وتقدير كلٍّ من الطرفين لاختلاف كلٍّ منهما عن الآخر، وكذلك عدم محاولة كلٍّ منهما لتغيير الآخر.*

● *تذكّرْ دوماً: الحبّ والشوق والهوى عوامل هامة توصل المرء بالتأكيد إلى النجاح!*

الاختلاف، وعدم التماثل يصنعان الجاذبية وسحر الحب!

حينما نكتشف الفروق الكائنة فيما بين الجنسين بوضوحٍ تام، ونحترمها، فإننا نتجنّب بذلك حدوث الكثير من المشاكل. وحينما نكرّس في أذهاننا فكرة كون الرجل (مصدره المريخ)، مختلف عن المرأة (مصدرها الزُهرة)، فإن الأمور ستسير على ما يُرام. للحبّ تأثيرٌ سحري وغير محدود. إنه لمن سذاجة المرء أن يعتقد، أن ليس هناك شيء يمكن أن يعكّر عليه صفو سعادته.

لا تدعْ متاعب الحياة اليومية تأخذك على حين غَرّة

يبدأ المرء عموماً لأن يصير متطلّباً وعديم الصبر، حينما تبدأ مشاكل وهموم الحياة اليومية. يميل المرء هنا لئلا يكون لديه أي مُتّسعٍ من الوقت للاستماع للآخرين أو فهمهم. ربما يسأل المرء نفسه هنا: «لماذا يحصل ذلك؟»

إننا نميل لأن نبحث عن شعور الحبّ في داخلنا، بدلاً من التعامل مع الآخرين على قاعدة متينة من الحبّ والحنان والتسامح.

ملاحظة هامة:

ستريان معاً كزوجين، أن حبّكما سيزداد حينما تتعاملان بمنتهى الحبّ والحنان مع بعضكما البعض، وحينما لا تنظرا باستمرار لأخطاء بعضكما البعض. سيكون للحب فرصة في علاقتكما مع بعضكما البعض، وذلك فقط حينما تدركين تماماً تلك الفروق فيما بينكما، وتسعيْن لفهمها واحترامها. حينذاك يكون بإمكانكِ أن تعطي له ما يحتاجه فعلاً من حبٍّ وتفهّمٍ وحنان. وحينذاك فقط يكون بإمكانكِ أن تقدّمي له دعمكِ بالشكل الأمثل.

إسعاد الآخرين هو حلم الناس السعداء «فيل بوزمانس»

حينما يشعر النبات بنور الشمس في الصباح، فهو يبدأ بالشعور بالحياة وحينما يشعر الناس في الصباح بقلب شخصٍ حنون، فهم يشعرون كذلك الأمر بالحياة. فقط من خلال الحب يستطيع الناس أن يحتملوا حياتهم المشتركة. إن السعداء من الناس ممن يتعاملون بحبٍّ وحنان مع بعضهم البعض، ويفسحون المجالات العديدة لبعضهم البعض، لكي يتسنى أن يكون لكلٍّ منهم سمات تختلف عن الآخر، يمنحون الأمل لبعضهم بعضاً، ولا يفقدون إيمانهم بمستقبلٍ مشتركٍ رائعٍ أبداً!

نصيحة للنجاح:

فكّري بشكل إيجابي بالاختلافات الكائنة فيما بين الجنسين: إنه لمن المملّ فعلاً أن يكون تفكيرنا وعملنا كجنسين متشابهً ومتماثل. حينما تنظرين للأمور من تلك الزاوية، فستكوّن لديكِ باستمرار الأفكار السليمة المتلائمة مع سائر المواقف، والتي من شأنها أن تساعدكِ دوماً للخروج بأفضل الحلول الممكنة.

متى تكون المرأة سعيدة وراضية؟

تشعر المرأة بالسعادة، حينما تحسّ أنها محبوبة فعلاً

إن حال المرأة يكون جيداً، حينما تشعر المرأة أنها محبوبة فعلاً، إن حالها يكون جيداً، حينما تكون علاقاتها جيدة مع شريك حياتها، ومع سائر الناس الذي تحبّهم وتحترمهم، إن أحد أهم أسباب قبول المرأة لعملٍ ما، إنما يكمن في رغبتها لأن تتخذ لنفسها أصدقاء وصديقات تحبّهم ويحبّونها، وذلك من بين زملائها وزميلاتها في العمل، ويكون حال المرأة سيئاً للغاية حينما لا يكون الجو الاجتماعي الذي تعيش بداخله على ما يرام. إن شعور المرأة بأنها غير مرغوب فيها، وبأنها غير ذات أهمية وبأنها وحيدة ومنعزلة، كل تلك العوامل تشكّل سموماً تحطّم الروح الأنثوية للمرأة. فالمرأة تعشق فطرياً وبحرارة أن تكون جزءاً من كل، وعضواً في جسد، وشريكاً ذا أهمية. بالطبع تريد المرأة أن تثبت أنها قادرة فعلاً. ولكن

ذلك يأتي بالدرجة الثانية بالنسبة لها، إن أنجح النساء مهنياً مستعدات للتخلّي عن الكثير في سبيل إدخال الحبّ إلى حياتهن.

ما هو المفيد بالنسبة لك:

المعرفة لا تشكّل قوة إلا حينما نستخدمها بنجاح. دوّن فيما يلي أفكارك الثلاث ـ جواهرك الثلاث ـ التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنها تشكّل أهمية بالغة بالنسبة لك:

❖ ....

❖ ....

❖ ....



الفصل الخامس

فن التعامل مع المشاعر



١- ماذا حينما يكون إيقاع الحبّ قوياً بالنسبة للرجل

يتـــارجح الـــرجـــل باســتــمــرار فــيــمــا بين القــرب من الآخــــرين والاســتقلالية عنهم

هل تعرف قصة حيوان النيص الشائك؟ لقد شبّه الفيلسوف الألماني الشهير آرثر شوبنهاور الإنسان بحيوان النيص الشائك. إن من شأن حيوانات النيص في ليالي الشتاء الباردة أن تكون قريبة من بعضها، إلى حد الالتصاق ببعضها، وذلك لكي تحمي نفسها من خطر التجمّد، من خلال تبادل الدفء والحرارة فيما بينها. غير أن سرعان ما يضايقها الشوك هنا، فتعود للابتعاد عن بعضها. حينما دعتهم الحاجة للقرب من بعضهم، تلتها مباشرة ضرورة الابتعاد عن بعضهم، على نحو ظلوا معه يتأرجحون فيما بين الاقتراب والابتعاد، مرتمين باستمرار، تارةً هنا وتارةً هناك. هذه القصة لآرثر شوبنهاور من كتابه «باريفا وباراليبومينا» توضّح نمط سلوك الرجل تماماً، الأمر يتعلّق هنا بالاقتراب والابتعاد.

هل سبق أن أراد شريك حياتك أن تكون ثمة مسافة فاصلة فيما بينك وبينه، وتصرف على هذا النحو، بالرغم من كونك أحببت دوماً أن يكون قريباً منك؟

هذا النمط من السلوك المتمثّل في الاقتراب تارةً، والابتعاد تارةً أخرى، إنما هو سلوكٌ طبيعيٌ جداً لدى

الرجل. إنه يميل للعزلة والابتعاد حينما لا ترتكب شريكة حياته أي خطأ يُذكر. بمعنى أنه يفعل ذلك دون سببٍ يُذكر. وذلك لكي يعبِّر عن حاجته نحو الاستقلالية.

سوء التفاهم يولد المشاكل

بإمكانك الجزم بشكل قاطع أن ثمة حاجة كبرى ستنشأ لديه للاقتراب منكِ، ولنيلِ حبّك ومودتك، وذلك بعد أن يمضي برهةً من الزمن في عزلته. سيعود حينذاك إلى سيرته الأولى كما لو أن شيئاً لم يحدث. سيكون هنا متحمساً بشكل عفوي لتبادل مشاعر الحب والحنان معكِ.

ملاحظة هامة:

يصعب على الكثير من النساء أن يتقبّلن عزلة الرجل من حين إلى آخر برحابة صدر. لا تسعي هنا للجري وراءه، وذلك لكي لا تعيقي بذلك امتحانه لنفسه بأنه يفتقدكِ فعلاً. الأفضل أن تذهبي للسينما، أو تقرأي كتاباً ما. حينما تفهمين آلية السلوك هذه لدى الرجل، فإنكِ تعملي بذلك على تقوية أواصر العلاقة، وستكونين قادرة على تحمّل تلك اللحظات بشكلٍ أيسر وأسهل.

الرجل يخشى أن يؤخذ على حين غرة، والمرأة تخشى أن يتركها الرجل

على النساء أن يتعلمن كيف يتقبّلن حاجة الرجل إلى فسحة من الحركة. إنهن لا يفهمن أحياناً سلوك الرجل تماماً، ولذا فهنّ يعمدن بدورهن لأن يبتعدن عن رجالهن في مثل تلك الظروف، حينما لا يستطعن الجزم مثلاً،

بأنه سوف يفهم مشاعر زوجته، حينما تكون مجروحة المشاعر، وأنه سيخشى من تكرار ما فعل، أو حينما يرتكبُ خطأً ما، وتُصاب هي بالإحباط نتيجةً لذلك. يحتاج النساء إلى الكثير من الوقت حينذاك حتى تعود العلاقات كما كانت من قبل، فبذلك فقط يشعرن بالقرب من أزواجهن، وتنشأ لديهن حاجة «الاقتراب» بشكل عفوي.

حينما يعزل الرجل نفسه عن زوجته، فليس لأنه لا يريد التحدّث معها، وإنما لأنه يحتاج إلى فسحة معينة من الوقت، لا يجد نفسه فيها مسؤولاً عن أحد، فسحة من الوقت للانشغال بنفسه، والشعور باستقلاليته.

ملاحظة:

حينما تكون أواصر الصلة قوية فيما بين المرأة والرجل، فستكون هنا حاجاته الخاصة غير واضحة تماماً بالنسبة له، نظراً لاندماجها إلى حدٍّ ما مع حاجاتها الخاصة. هنا تنشأ رغبته الملحّة بمعاودة اكتشاف حدوده الخاصة به لكي يشعر باستقلاليته تماماً.

الرجل لا يريد الحرية الكبرى وإنما يريد حريات صغيرة

نصيحة للنجاح:

حينما يعزل الرجل نفسه عنكِ فاقبلي ذلك منه، واعلمي تماماً أنه سيعود إليكِ. سيعود إليكِ، وفي جعبته الكثير من الحب والحنان والرعاية أكثر مما كان عليه من

قبل. وهنا يكون الوقت المناسب للتحدّث معه! لا يعلم الرجل عموماً، أن عزلته عن زوجته تولّد لديها شيئاً من الاضطراب الذهني، غير أن أمراً واحداً واضحٌ تماماً: ستكون المرأة أفضل حالاً حينما يضمن لها زوجها أنه سيعود إلى ما كان عليه من قبل.



٢- فن فهم مشاعر الطرف الآخر

لم يستطع أحدٌ فهم تلك الاختلافات أكثر من الكاتب جون غراي في كتابه «الرجال مختلفون، والنساء كذلك» لقد استطاع أن يصف حالات المودّة والعطف التي تنشأ فيما بين المرأة والرجل بشكل صُوَري، حينما قال إن الرجال شبيهون بشريط مطاطي، وإن النساء شبيهات بالأمواج.

شعور المرأة بقيمة ذاتها يصعد ويهبط كالموجة تماماً

إنه يشبّه المرأة بالموجة، حينما تشعر بأن زوجها يحبها، فسيسير شعورها بقيمة ذاتها صعوداً تارة، وهبوطاً تارةً أخرى، كالموجة تماماً. وحينما تكون حالتها ممتازة جداً، فستبلغ في نقطةٍ ما أقصى ذروة لمزاجها الممتاز. غير أن مزاجها يمكن أن ينقلب فجاة، فينحدر نحو الهبوط، وتتحطم الموجة. غير أن هذا الوضع مؤقت ومحدود زمنياً، وحينما تصل لأدنى درجة من درجات مزاجها، فسيبدأ المنحنى بالصعود مجدّداً، وستعلو الموجة من جديد.

إن مقدرة المرأة على تبادل مشاعر الحبّ في إطار العلاقة الزوجية ليست سوى مرآة لما تفكّر به، أي مرآة تعكس حالة شعورها بقيمة ذاتها. حينما تكون حالة المرأة ممتازة تماماً، ولا تمانع في أن تعاني بعض الشيء، فهي مستعدة هنا تماماً لأن تتقبل وتقدّر سلوك زوجها،

أما حينما يكون مزاجها في أدنى درجاته، فمشاعرها هنا بغاية الحساسية وهي تحتاج هنا للمزيد من الحبّ والتفهم.

رد فعل الرجل

ويخشى الرجل عموماً من حالات كهذه لدى زوجته، نظراً لكونه لا يعرف هنا كيف يمكن له أن يساعدها. عجز الرجل هنا ينعكس، إما في شكل عنف، أو في شكل تجاهل مصحوب بأمل عودة الأوضاع إلى ما كانت عليه.

ملاحظة هامة:

إنه لمن المهم جداً أن يفهم كلٌّ من الزوجين ما يحتاجه الآخر. وإلا فمن الممكن أن تنشأ للرجل هنا، متطلبات لا يمكن أن تحققها المرأة، فغالباً ما يكون الرجل منهمكاً بمشاكله على نحو يجعله يعتقد أنه نمط سلوكه الشخصي هو السبب الأول والأخير لتغيّر مزاج زوجته. إنه يعتقد دوماً أنه السبب الأول والأخير لما تبادله زوجته به من مشاعر: إنه يظن أنه هو السبب المباشر لسعادتها، أو لشقائها.

ما تحتاجه المرأة

يمكن أن ينتاب الرجل شعوراً بالإحباط الكلي حينما يعجز عن معرفته ما يمكنه أن يفعل لتحسين مزاج زوجته، أو حينما يشعر بأن أصابع الاتهام موجهة نحوه وأن عليه أن يدافع عن نفسه. إنه لا يستطيع أن يفهم مدى معاناة زوجته، وبواعث تلك المعاناة.

كما هو الحال بالنسبة للرجل، فكذلك ينبغي بالنسبة للمرأة أن يتم الوصول أولاً لنقطة معينة، حتى يعود لديها الحال كما كان من قبل. تحتاج المرأة عموماً لمن يستمع إليها ويواسيها بمنتهى الصبر، وبمعزلٍ عن أي ضغوطٍ خارجية، إنها بحاجة لمن يبادلها مشاعر الحب والحنان.

ملاحظة هامة:

تحتاج المرأة لأن يمنحها زوجها مشاعرالحب والعطف والحنان، حينما تكون حزينة جداً على وجه الخصوص. يمكن أن يحصل أن تتجه الأمور نحو الأسوأ حين التحدّث مع بعضهما البعض. إنها تميل هنا بحكم طباعها لأن يسوء حالها، الأمر الذي يعني، أنه من الضروري أن تصل من قبل إلى أدنى درجات مزاجها، حتى يتسنى لمنحنى المزاج لديها هنا بالصعود من جديد.

كل نزول يليه بالضرورة صعود، أما هو فيأمل في كل مرة أن يكون هذا النزول لديها هو النزول الأخير، الذي لا نزول بعده. كم سيكون مقدار خيبته فعلاً، حينما يهبط مزاجها مجدّداً بعد أسابيع قليلة، حيث تكون مشاعرها وعواطفها هنا في أسوأ أحوالها، وحيث ستعود مجدداً للحديث عن مشاكلها ومعاناتها القديمة. ويسعى الرجل هنا جاهداً لأن يكون تعامله مع زوجته أفضل ما يمكن، ومع ذلك فلا مفرّ بالنسبة لها، من الوقوع من حين لآخر، في أدنى درجات سوء المزاج.

حياتنا الحقيقية، هي الساعات التي نحبَ فيها بعضنا بعضاً • فيلهلم بوش •

أما حينما لا يفهم هو، أو لا يريد أن يفهم، تلك الآلية الشبيهة بالموجة، فهنا سيكون من الصعب حتماً بالنسبة له أن يفهم مشاعرها، وأن يعمل على تحسينها حينما تسوء أحوالها أما حينما تشعر، في أوقاتها الحرجة تلك، أنها مشمولة فعلاً برعاية زوجها وعنايته وحبّه وعطفه إزاءها، فستبدأ أحوالها بالتحسّن من جديد.

ملاحظة هامة:

الشعور بالرعاية والحماية هبة حقيقية كبرى، وهو أجمل ما يمكن أن تتسم به علاقة الحب المتبادل. إن التقلبات المستمرة في أوضاعها ومزاجها، ستخفّ حدّتها بالتأكيد، حينما يبادلها زوجها مشاعر الحب والعطف والحنان، ويساعدها في محنتها ومعاناتها، ومهما خفّت حدة تلك التقلبات العاطفية، فهي بالتأكيد لن تختفي كلياً!

ملاحظة هامة:

الرجل أشبه ما يكون أحياناً بشريط مطاطي

يتقلّب الرجل في سياق علاقته الزوجية فيما بين الاقتراب والابتعاد، أما المرأة فتتقلب فيما بين أقصى حدة عواطفها وأدنى حدّتها. هو يعمد إلى الانزواء، أما هي فتقع في فراغات عاطفية قاتمة وكبيرة، غير أنهما يعودان فيلتقيان معاً من جديد من خلال تفهُّم كلٍ منهما للآخر بقلبٍ كبير!

اختبر نفسك

❖ عزيزتي القارئة، ماذا ستفعلين في المرة القادمة حينما تشعرين أن زوجك يؤثر الانزواء، والانطواء على نفسه:

❖ عزيزي القارئ، ما الذي ستفعله في المرة القادمة حينما تكون زوجتك حزينة ومكتئبة جداً؟

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة إلاّ حينما نستخدمها بنجاح. دوِّن لهذا الغرض فيما يلي أفكارك الثلاث. جواهرك الثلاث، التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنها تشكّل أهمية بالغة بالنسبة لك:

❖ ....

❖ ....

الفصل السادس

لا تدع أية فرصة للإرهاق تتسرَّبُ إليك



١- كيف تتعامل/ تتعاملين مع الإرهاق والمشاكل

أعـراض الإرهـاق المعروفة

يختلف الرجال والنساء فيما بينهم في تعاملهم مع الإرهاق. الرجل هنا أكثر تركيزاً، بمعنى أن وعيه ينحصر تماماً، فلا يعود يرى سوى المشكلة التي هو بصددها.

ينزوي الرجل هنا على الأغلب وينطوي على نفسه لكي يجد حلاً لمشكلة بمنتهى الهدوء.

أما المرأة فتسيطر عليها هنا على الأغلب عواطفها ومشاعرها، كلما ازدادت حدة المشكلة. مجال وعيها يتسع هنا، فترى على سبيل الصدفة، إلى جانب مشكلتها الأساسية مشاكل أخرى قيد المعالجة. إن الأفكار المرتبطة بالعوائق الكثيرة تسيطر عليها هنا على الأغلب، إلى حدّ تفقد معه السيطرة على نفسها من ناحية، وتركيزها على مشكلتها الأساسية من ناحية أخرى.

ردود الفعل على الإرهاق بعد يوم عمل طويل:

كـيـف يتصرف الرجل

هو يريد، بعد عودته إلى المنزل، أن لا يفكّر بشيء، وأن ينسى يومه وسائر مشاكله العالقة بشكل كلّي. ويتسنى له ذلك بأفضل ما يمكن، حينما ينشغل بهدوء، مع نفسه كقراءته للجريدة مثلاً، أو مشاهدته للأخبار المتلفزة، كثيرون منهم كذلك يستمتعون جداً بمجّرد التطلع نحو الفراغ، والانعتاق فكرياً بشكلٍ كلي. يحتاج

الرجل عموماً لفترات كهذه (حوالي ٣٠ دقيقة)، لتحويل انتباهه لزوجته. ويتسنى له ذلك بشكل أسرع، كلما كان يوم عمله أكثر نجاحاً.

كيف تتصرف المرأة

أما المرأة فلديها، بعد يوم عمل شاق وطويل، حاجات أخرى. هي تريد الاقتراب أكثر من زوجها، من خلال محاولتها بإعلامه بسائر ما يدور في ذهنها. إنها تستطيع من خلال هذا النمط من التعبير عن خوالج نفسها، إعادة ترتيب أفكارها وفي الوقت نفسه إيجاد القلب الكبير الذي يتفهّمها.

الشكاوى «المقدّسة» للمرأة

ترغب المرأة بشدّة في التحدّث عن خوالج وهموم نفسها

تبدأ المرأة عموماً بتعداد المشاكل والعوائق التي صادفتها خلال يومها على الترتيب.

إنها تعمد هنا لتنميق تفاصيل تلك المشاكل، والمبالغة بها بعض الشيء، كقولها مثلاً: «مضى ساعات وأنا في غرفة الانتظار لدى الطبيب حتى جاء دوري»

ربما يعود السبب في مبالغة المرأة للحدث، إلى رغبتها في استمالة مشاعر وعواطف الطرف الآخر لصالحها. إنها، في حقيقة الأمر، تبحث عمن تسند رأسها إليه وتفشي له بخوالج نفسها - من خلال طرحه لسائر الأسئلة المرتبطة بالحدث عليها - هي تبحث عمّن يعمل على التخفيف عنها من ضغط سائر الأفكار

المرتبطة بمشاكل يومها. إنها تبحث عمن يلعب دور «المواسي» إزاءها. وحينما تتحدّث عن سائر ما يدور في ذهنها من أفكار مرتبطة بمشاكل يومها، فمن المحتمل والممكن جداً هنا، أن تعود ابتسامتها فجأةً من جديد، وأن يتحسّن حالها جداً. حتى ولو لم تصل لحلّ أيٍ من مشاكلها!

أما الرجل فلا يستطيع فهمها هنا في تحسّن أحوالها فجأة وبشكل ممتاز جداً، على الرغم من كونها لم تصل لحلّ أيّ من مشاكلها.

الرعاية الصحية لحالة المرأة النفسية

أما السبب في التحسّن المفاجئ لحالتها النفسية فيعود إلى كونها قد أشبعت حاجتها الملحّة في التعبير عن نفسها، حتى أن المستمع المتعاطف معها منحها، خلال ذلك، الشعور القوي بأنها ليست وحدها، وبأنه يحبّها ومستعد لمواساتها دوماً، وهو ما تحتاجه تماماً في ظرفٍ كهذا.

اليوم التقليدي العادي للحياة الزوجية

ولكن ماذا يحصل حينما تبدأ المرأة، في سياق يومٍ نموذجي عادي من أيام حياتها الزوحية، بالحديث عن مشاكلها. هنا، إما أن يسعى الرجل للهروب من زوجته «المشحونة عاطفياً»، نظراً لكونه لا يدري كيف يتعامل من ذلك النمط السلبي من العواطف، ويبني آماله خلال ذلك أن أفضل طريق لأن تخرج زوجته من أزمتها أن تسعى

هي بنفسها ولوحدها للسيطرة على تلك الأزمة، تماماً كما يفعل هو في ظروف مشابهة - أو أنه يعمد للاستماع إليها لبضع دقائق، ويسعى بعدئذٍ لمعالجة مشاكلها وحلّها. غالباً ما يكون جوابه هنا:

«في الواقع ليس لديكِ أية مشكلة يا حبيبتي، ولا داعي للقلق أبداً، كل ما عليكِ فعله، أن تتصلي معهم غداً وتقولي لهم كذا وكذا... » إنه لا يفهم ببساطة أن ما تريده زوجته إنما هو التحدّث معه، والإفصاح له عمّا يدور في ذهنها، وعن خوالج نفسها! وحينما يطرح أمامها اقتراحه لحلٍّ ما، فإنها تقول في نفسها: «هو لا يرى حقيقة ضخامة مشكلتي، هو لا يريد أن يتفاعل مع مشاعري وأفكاري، هو في حقيقة الأمر لا يحبّني، ولا يهمّه سوى أشياؤه ومصالحه، وإلاّ لكان طرح عليّ بعض الأسئلة وعمد إلى مواساتي! »غالباً ما يلي ذلك نزاعات ومشاجرات عاطفية، مثل: «أنت لا تستمع لي» و«أنت لا تفهمني مطلقاً!»، ما أسرع ما تبدأ هنا المشاجرات العاطفية، على الرغم من كونه لم يرتكب أي ذنب تجاهها، ولم يُرد سوى مساعدتها في حلّ مشاكلها.



٢- النساء يناقشن المشاكل، الرجال يبحثون عن الحلول:

التعامل مع العواطف السلبية بمنتهى اللباقة

تريد المرأة أن تتحدث عن مشكلتها التي تؤرقها، وأن تخوض فيها كثيراً. أما الرجل، فما يريده هو إيجاد حلٍ سريعٍ وناجح لمشكلته. ينشأ هنا توتر رهيب، يمكن أن تؤدي إلى حالة من عدم القبول لدى كلّ من الطرفين.

حينما يتسلل الإرهاق وتتسلل المشاكل، فالمطلوب هنا التعامل مع ذلك بمنتهى الهدوء والحكمة والاسترخاء، فهذا الإرهاق وهذه المشاكل من صميم حياتنا شئنا أم ابينا تذكّر (ي) دوماً «أن أهم ما يمكن أن يتحلّى به الأزواج من قدرات، إنما هو تعلُّم كيفية التعامل مع العواطف السلبية».

ملاحظة هامة:

الحفاظ على التوازن فيما بين الجسد والروح

إن التجارب والأحداث السلبية هي من صميم حياتنا، وعلينا أن نتعلّم كيف نكتسب القوة اللازمة لمواجهة أزمات الفشل، والتعامل معها بمنتهى اليسر والسهولة. وحينما لا تستطيع تحقيق ذلك، فيبدأ هنا الوهن والخلل والاضطراب بالتسرّب إلى كلّ من الجسد والروح. إن عدم رضا المرء هنا عن وضعه الراهن يؤدي إلى الاستسلام، حيث يبدأ جهاز جسده ونفسه الدفاعي بالضعف والانحلال. ينهزم المرء هنا ويُصاب بالمرض.

المرأة هنا أكثر عرضة للإصابة من الرجل بمقدار الضُعف تقريباً. إن الضغوط النفسية التي تخلفها لديها حياتها المهنية وحياتها العائلية (الأولاد، الزوج)، والأعمال المنزلية تؤدي في النهاية إلى القلق والخوف من عدم القدرة على القيام بكل تلك الأعباء. ونظراً لكون معظم النساء يشعرن بمسؤوليتهن عن سعادة أفراد العائلة، فإن كلّ الأشياء المرتبطة بالعائلة يفكّرن بها باستمرار. هذا كله، ليس له أية علاقة بكونها . لأنها امرأة . تُصنَّف بأنها غير قادرة على تحمّل هذا النوع من الأعباء.

ليس ثمة أحد يتسم بـ «الكمال»

وبكل بساطة، فإن سبب ذلك يعود إلى كونها تعتقد أن عليها فعل الكثير لكي تجعل الجميع سعداء. وبالطبع ايضاً، لأنها ترغب في الوقت نفسه لأن يحبّها الجميع. غير أن ذلك لا يمكن أن يتم دفعة واحدة: زوجة ممتازة، أم ممتازة، ومحبوبة مميزة من الجميع وقمة الامتياز في مجال مهنتها.



٣- ماذا حينما تكون المرأة مرهقة

تسعى المرأة لأن تكون مميّزة في جميع المجالات، ناسيةً خلال ذلك، أن تفويض المهام والأعمال إلى الآخرين أمرٌ مهمٌّ للغاية! فالأمر في نظرها يتعلّق أكثر بالتركيز على الأشياء الهامة.

مهام الرجل تبدو على الأغلب أكثر تحديداً وسهولةً

أما الرجال فيمكن أن يكونوا لنا قدوةً في هذا السياق! لماذا؟ إنهم يركزّون على الأشياء الهامة، ويعلمون أن الأشياء غير الهامة سيقوم بها بالتأكيد أحدٌ ما. ولذا فَهُم غير مضطرين للقيام بأعمال الطهي، أو غسل الملابس أو كويها. حتى أن الكثيرين منهم لا يشترون حاجيات المنزل اليومية، فهم عموماً لا علاقة لهم على الأغلب بأمور المنزل التموينية! أما المرأة فتأخذ على عاتقها جميع هذه المهام، وتسعى لإنجازها على أفضل وجه. وفجأة تنتفخ أوداجها غضباً حينما تجد مهامها أمامها كالجبل، وفوق ما يمكن أن تتحمّله طاقتها. وهنا لا يجد الرجل سوى العبارة التالية يقولها: «ليتكِ قلتِ ذلك من البداية!».

هي جيدة، وهو جيد، أما معاً فهما بالتأكيد أفضل

ليس من السهل الجمع بين كل الأعمال والمهام دون الإصابة بالإرهاق! ويكمن الحل الأفضل المؤقت في تفهّم الزوج ومساعدته. فحينما يتركها وحيدةً مع همومها ومشاكلها، فسينتهي الأمر إلى أزمة فعلية.

نصيحة للنجاح:

نداء المرأة للمساعدة

صحيحٌ أن المرأة تميل عموماً للمبالغة. ولكنها حينما تبدأ عباراتها بكلمات مثل «أبداً» أو «دائماً» أو «باستمرار»، فهنا يتعلق الأمر على الأغلب بنداء للمساعدة يعبّر عن أزمتها الراهنة. من المهم والمفيد جداً في هذا السياق أن يتفاعل الرجل مع هذا النداء بشكل إيجابي، وأن يقرأ «من بين السطور» مدى الأزمة التي تعاني منها زوجته، وذلك لكي يستطيع فهمها ومساعدتها، الأفضل هنا أن يسعى الرجل جاهداً لأن يجعلها تفضي له بكل ما من شأنه أن يزعجها، أو يشكّل عبئاً جسدياً ونفسياً عليها. ودون أن يأخذ خلال ذلك، بعض الكلمات العاطفية الغاضبة التي يمكن أن تصدر منها، على محملٍ شخصي ومن منظور شخصي.

على الرجل أن يتعلَم الاستماع بشكل فعّال

المرأة التي لا تتكلم أو تعبّر عن نفسها هي «قنبلة موقوتة»

عزيزي الرجل، لا تفرح مبكّراً حينما تجد زوجتك لا تحرّك ساكناً لفترة من الزمن، فثمة عاصفة هوجاء تنمو شيئاً فشيئاً في داخلها. فحينما تكون زوجتك صامتة على وجه العموم، فثمة سببان محتملان لذلك:

❖ لقد عَقَدتْ العزم على عدم التعبير عن مشاكلها ومشاعرها، لأنها وجدت أن غالباً ما ينتهي ذلك بمشاجرة، أو لأنها وجدت ان مشاكلها لا تهمّك مطلقاً.

لقد استسملت، وشعرت أنك ربما لا تفهمها، حتى إنك ربما لا تحبّها، حينما يكون حالك كذلك، فهي بالنسبة لك مجمّدة إلى حدٍّ كبير وعلى سائر الأصعدة، بما فيها الصعيد الجنسي.

❖ هي متوترة جداً على الصعيد المهني، وتسعى لاستيعاب سائر المشاكل والسيطرة عليها، وتتفاعل مع مشاكلها وفقاً لنموذج السلوك التقليدي للرجل (نحو الهدف والحل مباشرةً) وذلك لكي تضمن لنفسها أعلى كفاءة ممكنة إزاء مواجهتها للمشاكل، ونتيجة لذلك فهي تصل مرهقة جداً إلى المنزل في المساء، وتلتزم الصمت، تماماً كما يفعل الرجال. غير أنها إذا لم تعبّر، أو لم تستطع أن تعبّر، عما يدور في ذهنها من أفكار، فهي ستفقد عاجلاً أم آجلاً توازنها الطبيعي.

يمكن الاستعانة بدفتر «مذكرات» للتعبير عن همومك ومشاعرك

المهم في كلا الحالتين، أنه ينبغي على المرأة أن تتكلم وتعبّر عما يدور في ذهنها.

على المرأة أن تجد شخصاً مستعداً لأن يستمع لها بمنتهى التفهم والصبر. حينما لا تجد المرأة ذلك الشخص، فدفتر المذكرات يمكن أن يكون بديلاً جيداً هنا. ولكن الأفضل من ذلك بالتأكيد، أن يتعلّم الزوج، كيف يدفع زوجته لأن تعبّر عن خوالج نفسها وأن يستمع إليها، وباستعداد تام لتقديم أي دعم وأية معونة ممكنة لها.

اختبر نفسك:

❖ هل أنت مستمع جيد/ مستمعة جيدة؟

....

❖ إذا كان الجواب «نعم» فما هي علامات ذلك؟

....

....

❖ هل تستطيع (ين) أن تدفع (ي) زوجك/ زوجتك للكلام والتعبير عن نفسه/ نفسها.

....

❖ إذا كان الجواب «لا»، فهل أنت مستعد (ة) للتدرب على ذلك، صِفْ (ي) بدقة. كيف سيكون برنامج التدريب هذا:

....

هكذا يحللن النساء «المتميزات» مشاكلهن:

لتكن معطياتك واضحة

عزيزتي المرأة، إنه لمن واجبك أن تشجعيه لأن يكون مستمعاً جيداً. كيف يمكنكِ فعل ذلك؟ يمكنك ذلك بإعلامه عن حاجاتكِ الذاتية بوضوح تام. إنه بحاجة لهدف دقيق، ووصفٍ دقيق لذلك الهدف، بالإضافة إلى

الأمل بالنجاح وبالمكافأة. يمكن أن يكون ذلك من خلال التعبير التالي: «حبيبي، أرغب بشدة أن أحدثك عن يومي (= مقدمة). كانت هناك بعض المشاكل في المكتب (= الموضوع). لا تحتاج لأكثر من الاستماع لي (= مهمة)، هذا يمكن أن يساعدني (= نتيجة) لا يستغرق ذلك أكثر من ١٥ دقيقة (= المدة).

النساء المتميزات يتقدمن خطوة إضافية نحو الأمام، فيسألن: «هل يمكنني ذلك الآن أم لاحقاً؟، وحينما سيكون الحديث عن ذلك لاحقاً، هذا الأفضل بالنسبة له، فتبادره هنا الزوجة المتميزة بسؤالها اللطيف: ما هو الوقت الأنسب بالنسبة لك لكي أتحدث إليك عن ذلك؟

تمرين: «المكافأة ضرورية»

من المهم جدا بالطبع، أن تكافئيه، حينما يستمع إليك جيداً، ما الذي يمكن أن تفعليه أو تقوليه، كي تعبّري له عن شكركِ وامتنانكِ؟

استخدمي أسلوب المديح بشكل منتظم

نصيحة للنجاح:

اعملي على مدح زوجك، كلما سنحت الفرصة لذلك:

- «إنني فخورة بك جداً».
- «أشعر بالدفء إلى جانبك».
- «انت اغلى واحبّ شخص إلى قلبي».
- «الحياة معك جميلة ورائعة للغاية!».

التفكير أولاً، ثم الكلام

على المرأة المتميزة أن لا تسعى، ولا بحالٍ من الأحوال، أن تدفعه في نهاية المطاف إلى الكلام! إن الغريزة الأنثوية التقليدية تقول: «استمع إليَّ، كي أستمع إليك» هذه القاعدة تسري عموماً فقط بين النساء! تذكري إذن دوماً أنه يمارس نمطاً آخر من الرعاية الصحية النفسية: صمت إلى أبعد الحدود. ثم التحدث من تلقاء ذاته عما يخالج نفسه.

ملاحظة:

لا تحاولي أبداً أن تجعلي منه «أفضل صديقة» بالنسبة لكِ، وحينما تدفعكِ غريزتك لذلك بإلحاح، فينبغي عليكِ أن تتوقفي عن ذلك بعد فترة محددة من الزمن، وأن تكافئيه بحنان. عانقيه على سبيل المثال، وقولي له: شكراً لك لأنك استمعت لي، حالي الآن أفضل بكثير. اتركيه لوحده في النهاية لفترة ١٥ دقيقة على الأقل.

٤- ماذا حينما يكون الرجل مرهقاً؟

إن غريزة الرجل تدفعه هنا للانطواء على نفسه حينما يكون منهمكاً بمشاكله، أو ربما تدفعه غريزته للانشغال بأشياء أخرى مسلية، كقراءة الجريدة، أو النوم، أو ممارسة الرياضة، أو ممارسة هواياته المفضلة.. الخ. أحياناً أخرى يخلد الرجل فيها هنا إلى نفسه، ويبتعد عن الآخرين، ويبحث بهدوء عن حلّ لمشكلته.

يفضّل الرجل أن ينطوي على نفسه «داخل كهفه»

يقول الكاتب جون غراي في كتابه «الرجال مختلفون، والنساء كذلك» إن الرجل ينطوي على نفسه هنا «داخل كهفه» وذلك لكي «يستلهم» حلاً لمشكلته بمنتهى الهدوء والسكينة. وكل من يحاول أن يزعج الرجل في فترة سكينته هذه، يتهدده خطر العقاب الأليم، كما لو أن أحدهم يسعى لاقتحام كهف تنين يلفظ النيران من فمه.

وحينما يجد الرجل الحل في النهاية، فإن حاله تصبح أفضل بكثير، وهنا يخرج من قوقعته.. أما حينما لا يجد أي حلّ لها. فما يفعله هنا مؤقتاً هو شيء ما ينسيه مشاكله كقراءة الجريدة، أو رؤية برامج الرياضة المتلفزة، أو ممارسة الساونا.. الخ. في أسوأ الحالات، يلجأ الرجل هنا لما يبعده عن واقعه كي ينسى مشاكله: ليتسنى له خلال ذلك أن يقدّم لزوجته ما تحتاجه

وتستحقه من حبٍ ورعاية وحنان. وهذا ما يصعب عليها أن تتقبّله لأنها ما زالت لا تعلم ماذا يدور في داخله، كما لا تعلم أي سببٍ يُذكر لانطوائه على نفسه.

المطلوب من الرجل التلميح لزوجته عن همومه ومشاكله

لا يعلم الرجل كثيراً، كم هو «رهيب» مظهره حينما ينطوي على نفسه داخل كهفه: حينما يكتشف الرجل تلك الآلية الطبيعية في ذاته من تلقاء نفسه فإنه يعمد هنا لإعلام زوجته على الأقل، أنه يحتاج لقليل من الوقت كي يخلد إلى نفسه، ومن ثم ليعود إليها من جديد.

غالباً ما لا تستطيع المرأة أن تفهم هذا السلوك الغريب من قبل زوجها، هي تعلم تماماً إن إعلام زوجها بهمومه ومشاكله هو علامة الحب والثقة المتبادلة فيما بينهما.

التحدث عن المشاكل بين شخصين هو بالنسبة للمرأة علامة القرب الشديد بين هذين الشخصين، فضلاً عن كون ذلك يحطم أي خطر بجمود العلاقة فيما بينهما.

غالباً لا يعلم الرجل كم هو مهم جداً بالنسبة للمرأة التحدّث بصراحة متناهية عن جميع المشاكل وبمنتهى الحب والحنان والتفهم المتبادل وغالباً لا يعلم الرجل مدى النقاط الإيجابية التي يمكن له أن يجمعها لصالحه وبمنتهى السهولة حينما لا يُطلب منه أكثر من الاستماع بانتباه جيد وشعور مُرهف لما تراه شريكة حياته بصدد ذلك.

المرأة فقط تتقن فن التغاضي عن الأمور، حتى تصبح الأمور أوضح بالنسبة لها

الاستماع للزوجة، لأجل دعمها ومساعدتها، أمرٌ يصعب جداً على معظم الرجال القيام به، نظراً لكونهم يخشون بشكل تلقائي أن يصبحوا في نظر النساء مذنبين، وبمعنى آخر، فإن الرجل يتحمل للأسف في نهاية المطاف عواقب تحدث زوجته عن مشاكلها. ومن عادة الرجل أن يبدي مقاومةً ودفاعاً عن نفسه: لأنه يعتقد أن زوجته تريد أن تتحدث معه لغرض جعله مسؤولاً مباشراً عن مشاكلها.

ملاحظة:

يظلّ هدفه الأكبر تحقيق السعادة لزوجته التي يحبها إذا لم يتحقق له ذلك، فسينتابه الشعور بالفشل الذريع.

كلما ازدادت المشاكل ازداد شعوره بأنه متّهم، دون أن يدرك أنها في واقع الأمر لا تتكلم إلا للترويح عن نفسها وترتيب أفكارها. فالرجل لا يتسم عموماً بالصبر على الإطلاق، حينما تبدأ زوجته بالحديث عن مشاكلها بسائر تفاصيلها. وكلما كانت التفاصيل أكثر، كلما ازدادت صعوبة الاستماع بصبرٍ بالنسبة له.

نصيحة للنجاح

ادخلي في جوهر الموضوع بشكل مباشر

ادخلي في جوهر الموضوع مباشرة: حينما تنجحين في أن توضحي لزوجك، أن ما تريديه ليس سوى التحدث عن مشكلتك، وأنك ستكونين فرحة جداً حينما يستمع

إليك. فهنا سيجلس بهدوء واسترخاء، وسيسعى جاهداً لأن يعيرك انتباهه تماماً.

رجال الجيل الجديد

الأمهات يصنعن الرجال

الرجل العصري يفهم كيفية التعامل مع المرأة بشكل أفضل. نظراً لكون الأشخاص الذين يقضي معهم معظم أوقات طفولته هم من الإناث، كالأم والجدة والمرضعة والمربية في روضة الأطفال والمعلمة. في حين أن الأب غالباً ما يكون هنا بعيداً عن الساحة. ومنهمكاً في أعماله إلى حد الإرهاق التي يحول بينه وبين الانشغال مع أطفاله. وبكلمات أخرى: يتعلّم الولد نمط السلوك الاجتماعي من والدته بالدرجة الأولى.

زوجك/زوجتك هي/ هو زبونك الأهم!

يزور الكثيرون ندوات البحث العلمية والتثقيفية لكي يتعلموا فن التعامل السليم مع الزبائن. ثمة العديد من الكتب التي تناقش موضوع «التعامل مع الشكاوى» والتي يتعلم المرء من خلالها كيف يجعل من الزبون الغاضب والمتذمر زبوناً راضياً وسعيداً. وقد أثبتت الدراسات أن العلاقة مع الزبون الذي سبق أن تقدّم بشكوى معينة ساعدته في الخروج من محنته، لَهِيَ أقوى وأرسخ عموماً من العلاقة مع أي زبون عادي آخر . ما الذي يجب فعله لجعل الزبون الغاضب راضياً سعيداً؟

تمرين: «التعامل مع شكاوى الزوج»

....

اعترفي بخطاك

الهدف الأساسي يكمن في عدم وجود أي خاسر! عليكِ أن لا تأخذي ما يقوله على محمل شخصي، ومن جهة نظر شخصية، وأن لا تدخلي في صراع معه. استمعي بمنتهى الهدوء واسألي بمنتهى الدقة، وأكدي مشاعر زوجك بكلمات مثل: «لقد أغضبك كثيراً أن.. الخ» حتى أن المتميزات من النساء واعيات إلى حد يُقرِرْنَ معه أخطائهن.

تذكري دوماً صفات زوجك الجيدة، فحين ذلك سيكون من السهل لكِ أن تؤمني بسعادتكِ. فحبُّكما يستحق التفكير به، والتضحية من أجله.!

تريد هي التكلم معه، ويريد هو أن تبتسم وأن تكون سعيدة.

اعلما معاً، أنه من السوء الكبير للفهم، الاعتقاد أن الرجل يستطيع تحقيق السعادة وتوفير الحماية لزوجته من خلال نجاحه المهني فقط، أي فقط من خلال نفوذه المالي والاجتماعي، في حين أنها تتوق فعلاً لحياة زوجية ملئها الحب والحنان والانسجام.

ملاحظة هامة:

ركّزي باستمرار على نقاط القوة التي يتمتع بها زوجك، وليس نقاط الضعف فقط! كلنا يتوق إلى السعادة والرضا الداخلي والحنان والنجاح، وأخيراً وليس آخراً إلى الحب. استقبلي زوجكِ بعد يوم عمله الطويل بتحية طيبة وإيجابية، وبأخبار مفرحة. اتركي له بعض الوقت حتى يستجمع أفكاره وهو يدخل المنزل لتوه، ولا تباغتيه على الفور بسرد مشاكلك. يمكن أن تكون التحية التالية بدايةً لمساء رائع وسعيد: «قل لي، كيف كان يومك؟ استرخ الآن قليلاً، وأعطني إشارةً منك، حينما يكون ذهنك قد وصل هو أيضاً لتوّه إلى المنزل. حينئذٍ نتناول معاً الطعام الشهي ونتحدث معاً عن أحداثنا اليومية».



٥- المطلوب: المرونة في التعامل!

الحقيقة تقبع على الأغلب في الوسط: الحل الوسط

على كلٍّ منكما أن يقرِّر من الآن فيما لو كان ما يريده من العلاقة الزوجية مجرَّد أن يكون على صواب دوماً، أم أنه يريد بالفعل تحقيق المتعة والسعادة والتشويق له وللطرف الآخر كذلك؟ حينما يكون الأمر الأول هو المطلوب، ويود حينذاك كل منكما أن يثبت مدى ذكائه للآخر، ومدى تفوقه على الآخر في إدراك الأمور. فالأفضل هنا أن لا يصل الأمر إلى الزواج، فالطلاق سيكون نهاية الطريق على الأغلب في ظل تلك الظروف.

القواعد الأهم للوصول إلى حل وسط جيِّد:

سبع قواعد ينبغي مراعاتها

لقد وضع الخبراء في مجال العلاقات الزوجية سبع قواعد للحلول الوسط، خاصة بالدبلوماسيين الأميركيين، مثل هنري كيسنجر، حامل جائزة نوبل للسلام، وهي سارية المفعول حتى يومنا هذا: (١).

❖ المطلوب إحداث التغييرات. ثمة أمرٌ ما لا يعجبك. اعرف (ي) بوضوح ما هو البديل المطلوب. عرِّف الهدف الأهم ودوِّنه. فحينئذٍ سيكون واضحاً تماماً.

تذكَّر (ي) أنك لا تستطيع (ين) تغيير كل شيء دفعة واحدة، ولذا فالمهم التركيز على نقطة محدَّدة!

❖ وضِّح (ي) رغبتك للطرف الآخر. تحدَّث (ي)

---

(١) من مجلة « Fuer Sie » الألمانية.

خلال ذلك عن هدفك، أي عن الأمور الإيجابية التي تودّ(ين) تحقيقها. وليس عن الأمور السلبية التي تزعجك.

علّل هدفك. وضّح (ي) ما الذي سيكون أفضل من خلال ذلك.

تذكر (ي) دوماً، أنك لا تستطيع (ي) تغيير أي شيء يُذكر من خلال انتقاداتك المستمرة ومناقشاتك الطويلة.

❖ تحدّث (ي) عن نفسك، وعن مشاعرك وحاجاتك. حينئذٍ يبادر شريك حياتك للاستماع إليك. اتهاماتك له باستمرار تجعله مضطراً ليضع نفسه في موقف الدفاع. لا تخرج (ي) عن جوهر الموضوع. لا يمكن حل العديد من المشاكل دفعة واحدة.

❖ اطلب من شريك حياتك أن يقول لك باختصار ما قد حدّثته به. ربما يبدو ذلك مصطنعاً في بادئ الأمر، ولكنه يحول دون وقوع «تبادل للضربات» بشكل سريع. إن من شأن ذلك أن يضفي شيئاً من الهدوء على جو المحادثة، وتساعد الطرف الآخر لأن يكون متفهّماً بشكل أكبر.

يمكن للكلمة الجارحة أن تحطم الكثير من إشارات الحب المتبادلة

وحينما يتسم المزاج رغم كل ذلك بالجمود، فالمطلوب هنا قبل كل شيء الهدوء وضبط النفس، وعدم التشاجر، فذلك يؤدي على الأغلب إلى جرح مشاعر كلا الطرفين معاً، والكثيرون يفقدون احترامهم في حالات توترهم!

الأفضل هنا، وجود فترة استراحة لبعض الوقت لاستجماع القوى من جديد. أي يتم هنا إنهاء المحادثة مؤقتاً، والغياب عن الأنظار لبرهة من الزمن (ربما نزهة قصيرة)، حيث يكتسب الجسم بذلك شيئاً من الهدوء النفسي. يمكن أن يستمر ذلك لفترة ٢٠ دقيقة الأقل، حتى نزول هرمونات الإرهاق من الدم. وحينما يستريح الذهن من تعبه، يمكن متابعة المحادثة من جديد. المطلوب هنا المزيد من الدقة والتحديد في عرض المطلوب، وما أنت مستعد لعمله إزاء ذلك.

❖ اكتشف النوايا الحسنة لدى شريك حياتك. السلوك السلبي يتم التخلّي عنه فقط، حينما يتم إيجاد الأفضل، وهو ما ترغب بإيجاده فعلاً بالاشتراك مع شريك حياتك.

تعلّم (ي) كيفية الاستماع بشكل فعّال

❖ حينما يتحدّث شريك حياتك استمع له بقلب كبير. لا تتهمك في أعمال أخرى خلال ذلك (كغسيل الآنية، أو وضع الصحون على مائدة طعام العشاء، استمع فقط. واطلب منه أن يستمع لك هو الآخر أيضاً.

❖ دوّن (ي) افكار وبدائل الحلول الممكنة، وتبادلا الآراء بشأنها. دوّن (ي) على الأخص افضل الأفكار وأهمّها، وخطوات ترجمتها إلى واقع فعلي. إنها بذلك تترسّخ اكثر. وينشأ بذلك نوعٌ من العقد فيما بينكما، معترفٌ به من كِليكما معاً».

يسري ذلك كله حينما يكون الأمر مرتبطاً بأعمال التدبير المنزلي. فقط حينما تحدّدان خطيّاً وبوضوح، تلك المهام الملقاة على عاتق كل منكما، فحين ذلك تصلان معاً إلى أن يكون توزيع للمهام فيما بينكما متسماً بالعدالة.

استمتعا بالحياة معاً

الناس في العالم أجمع مختلفون، ليس فقط من النواحي الظاهرية! حينما نعي تلك الحقيقة باستمرار فسيكون بإمكاننا دوماً، وبمنتهى الرضا والسرور، تحويل تلك الاختلافات إلى حلول وسط، واضعين نصب أعيننا الصورة الجميلة والرائعة، والتي مفادها أن الرجال من المريخ، والنساء من الزُهرة. وستمضيان حينذاك ـ بابتسامة ضاحكة في آنٍ معاً ـ في طريقكما في الحياة، مستمتعين خلال ذلك بكل لحظة من لحظات الحياة!

نصيحة للنجاح:

حاوِل (ي) فهم الطرف الآخر

❖ ليكن كلٌّ منكما متفهماً للآخر. حينما يميل كل منكما للنيل من الآخر «بالألفاظ»، فينبغي على كل منهما هنا بالذات العمل على التقرّب من الآخر بدل الابتعاد عنه، أو مجافاته، فليس من ثمة شيء يجرح مشاعر المرء على الملأ مثل وصفه بعبارات مثل «غبي» أو «مجنون» أو «فظ الطباع» أو.. الخ

❖ سترى/ سترين أنك ـ من خلال بعض التدريب على نمط السلوك المليء بمشاعر الحب والاحترام ـ سوف

تضفي (ن) المزيد من الحبّ والشوق والهوى إلى حياتكما معاً.

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة إلاّ حينما نستخدمها بنجاح. دوّن لهذا الغرض أفكارك الثلاث.

- جواهرك الثلاث ـ التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنها تشكل أهمية بالغة بالنسبة لك:

❖ ....

❖ ....

❖ ....



الفصل السابع
من سيصل لتوّه
إلى طريق مسدود ؟!



١- كيفية تجنب المشاجرات

لا أحد يريد أن يسيء إلى الآخرين

يرتبط الأمر هنا بمفارقات معينة يمكن أن تخرج المرء عن طوره أحياناً في سياق الحياة اليومية العادية، وتوقظ تلك المفارقات، أحياناً أخرى، رغبة من المرء في أن يصبّ جام غضبه على الآخرين، الأمر يرتبط هنا بقواعد عامة للسلوك والتصرف، بمعنى ما الذي ينبغي على المرء فعله! وغالباً ما يُتَّهم الطرف الآخر هنا بالذات سواء كان الزوج أو الزوجة بعدم صدق النوايا .

تذكّر دوماً الأفكار الأساسية التالية: لا يريد الطرف الآخر أن يسيء إليَّ أو يجرح مشاعري عن قصد، وعن سابق إصرارٍ وتصميم!

يتعلق الأمر هنا بكيفية شق الطرفين معاً لطريقهما في الحياة بنجاح، سواء كان ذلك على الصعيد المهني، أم على الصعيد الشخصي.



٢- شعار السلوك الخاص بالرجال

لا تفعل شيئاً لست مضطراً لفعله

إن شعار السلوك الخاص بالرجل، «لا تفعل شيئاً لست مضطراً لفعله»، إنما هو شعار يجب عليكن، عزيزاتي النساء، أن لا تنسينه أبداً. بادري عزيزتي المرأة، بتجربة سطل النفايات، ضعي سطل النفايات على عتبة المنزل، ولا تحرّكي ساكناً.

كم من الأيام ستمضي حتى يخطر ببال زوجك أن يأخذ هذا السطل معه ويرمي محتواه ضمن حاوية النفايات في الخارج؟ ربما سيبقى السطل في مكانه، حتى يتعفن محتواه كلياً، وتنتشر رائحته الكريهة في الأرجاء، وربما لا يخطر بباله ـ حتى في ظل تلك الظروف ـ أن يزيح سطل النفايات من الطريق، إنه بالتأكيد لا يفعل ذلك عن قصد، ولا يريد كذلك الأمر أن يغضبك بتجاهله هذا، فكل ما في الأمر أن طبعه كذلك! والدليل على ذلك، أنكِ حينما تطلبين منه أن يأخذ سطل النفايات معه ويرمي محتواه خارجاً، فهو سيلبي طلبكِ هذا بمنتهى السرور، ودون أي تذمّر.

لنرى الآن تفكير المرأة في ظل موقف كهذا، والذي يمثل في الحقيقة مواقف كثيرة جداً: لقد وضعتِ سطل النفايات على عتبة المنزل، وحينما عدتِ إلى المنزل في المساء، قلتِ في نفسكِ: «كان بإمكانه أن يزيح سطل النفايات من الطريق بكل بساطة». وحينما يبقى سطل النفايات في مكانه لأيام عديدة، فستقولين في نفسكِ: «هذا

غير معقول بالفعل فالسطل لم يزل في مكانه. عليّ أنا القيام مجدداً بكل شيء. يمكنه أن يساعدني قليلاً، ولكنه لا يفعل ذلك، فهو لا يفكّر إلا بنفسه، ويدعني باستمرار أمارس دور خادمة التنظيفات. ليس من ثمة عدالة في ذلك». ستنتابكِ هنا مشاعر اليأس والغضب والإحباط، وربما تتذكري صديقتك التي طالما حذرتك من كون الرجال لا يفكرون سوى بأنفسهم ومصالحهم.

لا تعيدي إحياء ذكر الأخطاء والذنوب القديمة

ستقوى حدة هذه الأفكار السلبية يوماً بعد يوم، وستصابين بالإحباط أكثر وأكثر، إلى أن ينفجر بك الغضب ذات يوم، وتبدأي بالتشاجر معه، واتهامه بشتى أنواع الاتهامات. وهنا بالذات يتم إعادة إحياء ذكر الأخطاء والذنوب القديمة. ربما ستتبلبل أفكاره هنا بشكل كلي، ويتشوّش ذهنه بعض الشيء، ولا يدري ماذا يمكنه أن يفعل لإنهاء تلك المشاجرة غير الضرورية. سيكون جوابه حتماً: «ليتكِ قلتِ لي ذلك من البداية، لكنت أخرجت سطل النفايات معي على الفور!».

اختبار «الحب» الخاص بالرجل

ما الذي حصل هنا؟ لقد كانت ترغب الزوجة، أن يفعل زوجها شيئاً ما حيال ذلك، دون أدنى ضرورة لأن تطلب منه ذلك بشكلٍ صريح، أو لأن تلمّح له بذلك. لقد دبّرَتْ في قرارة نفسها اختبار حبّ في واقع الأمر: إن أزاح النفايات من الطريق فهو يحبني، وإن لم يفعل فهو أناني لا يحبُّ سوى نفسه!

إدارة الطاقة لدى الرجل

ربما لا يخطر ببال أية امرأة أن مبدأ العمل لدى الرجل يقضي بتوزيع طاقاته بدقة متناهية. هو يحسب في ذهنه باستمرار مقدار ما يكلفه كل عمل من الأعمال من طاقة. إن أعماله أو محادثاته تستهلك، وفقاً لحساباته، طاقاتها الخاصة بها. هو يسعى دوماً لتدنية مقادير استهلاكه لطاقاته إلى أدنى حدودها. الأمر الذي يمكن ملاحظته بسهولة، في سعيه الحثيث باستمرار نحو هدفه بأقصر الطرق وأسرعها.

ما الذي سيحصل إذن، حينما يرى سطل النفايات؟ سيبدأ ذهنه بالحسابات، ويفكر فيما لو كان الأمر يستحق بالنسبة له إنفاق جزء من طاقته، أم أن الأمر لا يعدو كونه هدراً لطاقاته الثمينة. يحسب الرجال حساباتهم هذه بشكل عفوي وتلقائي، وهم يعلمون تماماً تلك المواضع التي تستحق في نظرهم إنفاق الطاقات لأجلها.

في البداية، يبدأ الرجل بحساب فيما لو كان دوره - لتوّه الآن - في أن يفعل شيئاً ما لزوجته، أم أن دورها هي في ذلك! وغالباً ما يصل الرجل في مثالنا هنا للنتائج التالية:

- لا يشكّل ذلك استثماراً مفيداً للطاقة، أو أنه:
- لا شيء الآن - في ذمته - يمكن أن يفعله لزوجته.

❖ النتيجة: سطل النفايات يبقى في مكانه.

هذا السلوك منطقي جداً بالنسبة له، أما بالنسبة للمرأة فهو تصرّف غير مسؤول وغير مقبول. إنّ المخلوقات الاجتماعية والمنكرة لذاتها كالنساء، يميلون دوماً لمساعدة الآخرين:

مساعدة الآخرين من أصل طباع المرأة

❖ إنهن يُبدين باستمرار اهتماماً مميزاً لأحبائهن، وينظِّمن الحفلات العائلية، ويبدين اهتماماً مميزاً بأفراح الناس المتنوعة، ومناسبات نجاحهم.

❖ إنهن يعرفن كيف يواسين، ويساعدن، ويحببن بشدة إسداء النصح للآخرين، ذلك النصح الذي يعمل على دفعهم نحو الأمام. حتى أنهنّ أحياناً يجبرن الآخرين على قبول مساعدتهن، فضلاً عن كونهن كائنات يصعب عليهن جداً أن يرفضن طلب سائلٍ ما.

تشعر المرأة في وقتٍ ما بالفراغ، وبقلّة حيلتها، فتغضب على الفور، وتشعر أنها مستغلَّة فعلاً. وينتظر النساء من الآخرين في قرارة أنفسهن مكافأتهن على دورهن في تقديم خدماتهن، وعلى نصحهن ومساعدتهن للآخرين. تقول المرأة في نفسها: كلما ساعدت الآخرين أكثر، فهم بالتأكيد سيفكّرون باستمرار كيف يمكن لهم بدورهم أن يساعدوني! هذا هو الحال تماماً في المحادثة مع الرجل، وذلك حينما تطرح عليه المرأة أسئلتها، فهو

بطل الإنسان، برغم كل نقائصه، أكثر الكائنات امتلاءً بمشاعر الحب والعزة! «غوته».

يجيبها هنا باستمرار بالحديث عن نفسه، ولا يخطر بباله أبداً أن يطرح هو بدوره أسئلة عليها.

إن مبدأ المرأة يقضي هنا: «تحدَّث أنت أولاً، وأنا أستمع إليك، ثم تطرح أنت أسئلتك عليَّ، ثم أتحدث أنا وتستمع أنت إلي...» غير أن الرجل ينطلق هنا من منطلق أن المرأة ستحكي وتتحدَّث عما في جعبتها من تلقاء ذاتها!

ملاحظة:

إن مبدأ الرجل هو عبارة عن إدارة قصوى لطاقاته، بمعنى توفير طاقته قدر إمكانه وعدم استثمارها إلا في المواضع التي تكون فيها المكافأة المتوقعة مرتفعة نسبياً. لكن الرجل لا يعلن معيار توزيع النساء لمكافآتهن.

الرجل ينتظر مكافاته

مثال:

يحضر زوج لزوجته عشرين وردة حمراء، وكما هو متوقع فهي تفرح بباقة الزهور تلك. هو يعتقد في حساباته أنه في صنيعه هذا إزاء زوجته قد جمع عشر نقاط لصالحه على الأقل، اي أن الكرة الآن في ملعب زوجته، من وجهة نظره. أما من وجهة نظر الزوجة فالأمر سيان فيما لو أحضر لها وردة واحدة، أم عشرين وردة، فهي في كلتا الحالتين لا تدوّن لصالحه هنا أكثر من نقطة واحدة أو نقطتين. فما يهمها هنا بالدرجة الأولى

ليس الورد بحد ذاته وإنما كونه قد فكّر بها (نقطة واحدة)، وأنه فعل صنيعاً جميلاً معها يعبّر عن حبه لها (نقطة أخرى).

ملاحظة هامة:

تكافئ المرأة على الأغلب الصنيع الجميل الصغير بمقدار ما تكافئ به الصنيع الجميل الكبير.

ويصبح الأمر صعباً حينما يتعلق الأمر براتبه الشهري. هو يستثمر في سياق عمله طاقة كبيرة جداً، ويريد من خلال راتبه أن يلبي حاجات حبيبته بالشكل الأمثل. وفقاً لحساباته، فإن مجموع النقاط التي يجمعها لصالحه في سياق علاقته الزوجية مع زوجته يكون كبيراً حينا يكون دخله الشهري كبيراً، ويكون قليلاً حينما يكون دخله الشهري قليلاً. هو يفترض دوماً أن مجموع النقاط التي يجمعها لصالحه في إطار علاقته الزوجية تبلغ مئة نقطة على الأقل، ولذا فهو يأتي إلى المنزل، ولا يجد نفسه مضطراً لفعل أي شيء، نظراً لأن نقاطه ـ حسب نظره ـ في المجال الموجب «المربح»، ومرة أخرى تطابق حساباته هنا حساباتها هي: فثمة نقطة له لأنه فكّر بها، ونقطة أخرى لأنه يجني المال. فالرجل يحصل دوماً على نقطتين لصالحه من قبل زوجته، لا أكثر ولا أقل، وبصرف النظر عن حجم دخله الشهري.

ينسى الرجال ذلك باستمرار، فهم يركّزون دوماً في سياق علاقاتهم الزوجية على الأهداف الكبرى. والآن

الأشياء الصغيرة في حياتنا تدخل بدورها في الحساب

هدف «الزواج» قد تحقق بالنسبة لهم، فهم يريدون الآن أن يركزوا على أهدافهم المهنية. هم يأملون بالحصول على المكافأة، وينسون خلال ذلك أن زوجاتهم لا تكافئهم في الواقع، إلا حينما يفعلون لهم أشياء صغيرة وكثيرة تعبّر عن مشاعر الحب والحنان.

ملاحظة هامة

على الزوجة أن تلمّح لزوجها بأسلوب لطيف عما يمكنه أن يفعل لأجلها، فهو لن يفعل ذلك لوحده، ومن تلقاء نفسه، نظراً لكونه ينسى باستمرار مدى أهمية الأعمال الصغيرة التي تعبّر عن مشاعر الحب والعطف والحنان بالنسبة للمرأة.

اطلبي منه فعل بعض الأشياء الصغيرة المعبّرة عن مشاعر الحب المتبادلة فيما بينكما

تمرين:

اطلبي فعل أشياء صغيرة ولطيفة من زوجك، تدربي كيف يمكنك أن تطلبي منه القيام بأشياء صغيرة لإسعادك، اشكريه على مساعيه تلك، ولا تغضبي أبداً حينما لا يقوم بذلك. فحينما تطلبين منه على سبيل المثال أن يحضر الخبز معه أثناء عودته إلى المنزل، فتدربي كيف تشكريه باستمرار على صنيعه هذا كمثل قولك له مثلاً: «هذا لطيفٌ منك جداً وشكراً!» حينما تفعلين ذلك باستمرار. فسيسألك بعد برهة من الزمن من تلقاء نفسه: «هل بإمكاني أن أخفف عنكِ بعض الأعمال وأن أفعل شيئاً ما لمساعدتك!».

كما يمكنك أحياناً أيضاً ممارسة بعض «الحيل الصغيرة الصادقة» فلو كنتما على سبيل المثال تشتريان خبزكما باستمرار من المخبز نفسه، فاتصلي بالمخبز قبل حين وقولي لهم: «سيحضر زوجي اليوم ويشتري الخبز بنفسه».

سترين حينذاك، كم سيُسرّ زوجك حينما ينادونه في المخبز باسمه، وربما يضيفون أيضاً: «إنه يشرِّفنا أن نتعرف عليك يا سيدي!» سيصل زوجك إلى المنزل مرفوع الرأس، وسيكون متحمساً لشراء الخبز من جديد في المرة القادمة.

وانتم كذلك أيها السادة، هل بإمكانكم أن تزيدوا من حب زوجاتكم لكم، حينما تطرحون على أنفسكم يومياً السؤال التالي: كيف أستطيع أن أفرح زوجتي اليوم؟

إن هذه الفكرة لوحدها إيجابية جداً، فضلاً عن كونها تعمل، عزيزي الرجل، على تحسين مزاجك! الأمر يتعلق بالقيام بأعمال صغيرة، كإجراء اتصال هاتفي صغير، أو وضع لصاقة صغيرة على مرآة الحمام مثلاً، مكتوبٌ عليها كلمات حب جميلة، أو إحضار فنجان القهوة إلى السرير او توجيه مديح ما، أو وضع وردة على مائدة فطور الصباح، أو معانقة حميمة.. الخ.

نصيحة للنجاح:

حينما لا تكون مستعداً لاستثمار بعض الوقت في سبيل حياة زوجية سعيدة ومشتركة، فواحسرتاه على أي أمل بحياة زوجية سعيدة وهانئة، فالأعمال الصغيرة المستثمرة في سبيل ذلك، شأنها شأن الأعمال الكثيرة تماماً.

استثمر بعض الوقت لحياتك الزوجية

اختبر نفسك

ماذا يمكنك أن تفعل في الأيام العشرة المقبلة لإسعاد زوجتك، لكي تثبت لها أنك تحبّها فعلاً؟

اليوم الأول ....
اليوم الثاني ....
اليوم الثالث ....
اليوم الرابع ....
اليوم الخامس ....
اليوم السادس ....
اليوم السابع ....
اليوم الثامن ....
اليوم التاسع ....
اليوم العاشر ....

عزيزتي المرأة: افرحي حينما تشعرين أن زوجك يسعى لإسعادك فعلاً، ابتسمي له، واشكريه، فهذا من شأنه أن يشجّعه على أن يفعل المزيد لأجلك في المستقبل.



٣- فهم أفضل لعقلية التغيير والتحسين لدى المرأة.

شعار المرأة يقول: كل شيء يمكن تحسينه ودفعه نحو الأفضل

ثمة نزعة فطرية لدى المرأة لتجميل الأشياء، بمعنى أنها مستعدة لتجريب كل ما هو ممكن لتجميل وتحسين صورتها، وصورة محيطها الذي تعيش فيه، وأخيراً وليس آخراً صورة زوجها. هي تعتقد دوماً أن كل شيء يمكن تحسينه، حتى تلك الأمور التي سبق أن تم تغييرها وتحسينها.

المرأة لا تطيق الجمود والخمول

بالنسبة للمرأة فإن مدى أهمية تحسين صورتها ومظهرها، أي الاعتناء بجمالها، يمكن أن يلاحظه المرء من مواد ومساحيق التجميل الكثيرة التي تكون موجودة بحوزتها دوماً، وأيضاً من مدى استعداها باستمرار لتجريب الجديد دوماً من تلك المواد والمساحيق، وعلى ما يبدو فإن المرأة تسعى دوماً وبشغفٍ شديد لتجميل وتحسين وتغيير كل ما حولها، فهي لا تطيق الجمود مطلقاً. إنه سلوكٌ يصادفه المرء باستمرار في أدبيات الإدارة الحديثة، وتحت مصطلحات معينة ذوات طابعٍ خاص.

أما الرجل فلا يعشق التغيير كثيراً، فهذا - من وجهة نظره - يعمل على هدر جزء من طاقته سدىً، وهو جزءٌ من طاقته يمكن أن يستخدمه لتحقيق أهدافه الكبيرة.

حينما يجد الرجل حلاً لمشكلة ما، فهو يعمل دوماً على اتباع خطوات الطريق نفسها التي سلكها للوصول إلى ذاك الحل.

شعار الرجل: طالما أن شيئاً ما يحقق المراد منه، فلا داعي لإجراء أي تغيير أو تعديل عليه

يسلك الرجل السلوك نفسه فيما يتعلق بمظهره الخارجي: النظارات نفسها، قصة الشعر نفسها دوماً، شكل السيارة نفسه عموماً، نمط اللباس نفسه دوماً. وهذا ربما منذ سنوات أو ربما حتى منذ عقود. وبهذا فهو لا يستهلك اية طاقة في سبيل أي تغيير من هذا النوع. دعنا نتأمل معاً، كم من المرات تغيّر المرأة لون شعرها، أو نمط قصة الشعر لديها. وهذا كله لأن موضوع التجميل أمرٌ هامٌ جداً بالنسبة لها.

مشهد ليوم من أيام الحياة الزوجية

مثال حول عقلية التغيير والتحسين والتجميل لدى النساء

تريد الزوجة أن تغيّر مكان الأريكة داخل الغرفة (= ت ت ت: تغيير، تحسين، تجميل) تطلب بلطفٍ من زوجها أن يساعدها، هو لا يفهم أبداً لماذا تريد زوجته أن تفعل ذلك. فمكان الأريكة ممتاز، ولا يشكو من أي شيء (= عقلية عدم تغيير الأشياء)، غير انه نظراً لكونه يريد أن يفعل صنيعاً جميلاً معها، فهو يقوم لمساعدتها (= هدر بعض الطاقة). يذهبان معاً إلى غرفة الجلوس، ثم يسأل: «أين تريدين أن أضع الأريكة يا حبيبتي؟ (حدّدي لي هدفاً). اما هي فتبدأ الآن بالتفكير، والتشاور معه لبعض

الوقت (= التفكير بصوت عالٍ، والبحث معاً عن الحل) بشأن الأمكنة المحتملة التي يمكن وضع الأريكة فيها، وبعد بضع دقائق من تفكيرها وتأملها في الاحتمالات الممكنة، يبدأ هو بالتململ والشعور بنفاد الصبر، ثم يقول: «أخبريني أخيراً أين ينبغي وضع الأريكة؟» أخيراً يقوم ويزيح الأريكة بكل قوته نحو النافذة، ثم يفرك يديه أخيراً، شاعراً بالرضا وتحقيقه للهدف. هو يأمل في قرارة نفسه أن يكون قد حقق الهدف المطلوب، وأن باستطاعته الآن أن يستريح بعد العناء (= تم تحقيق الهدف، تم إنجاز المطلوب، أين المكافأة؟)

ولكن سرعان ما يخيب أمله، فالعملية بالنسبة لها قد بدأت الآن بالذات (= مناقشة العملية). تسأله كيف يرى الوضع الجديد؟ بالطبع يجيب: «وَضْعُها جيد تفكِّر هي قليلاً، ثم تقول له: «ربما يكون وضعها أفضل على الطرف الآخر من الغرفة». يعبس قليلاً، ثم يُجهد نفسه من جديد، ويقوم بوضع الأريكة في المكان الجديد. تستمر هذه اللعبة مرات عدة .. ترغب هي بحرارة أن تجرِّب كل الإمكانيات لكي تتأكد تماماً من اختيارها للحل الأفضل». بالنسبة لها، فإن عملية التجريب هذه ممتعة للغاية، والعمل المشترك يُشعرها بقوة الرابطة فيما بينها وبين زوجها. أما بالنسبة له فهو ما زال لا يستطيع أن

يحلّل نمط سلوك زوجته، فضلاً عن كونه مستاءً ومتضايقاً لاعتقاده أنها تسعى بسلوكها هذا لهدر طاقاته دون جدوى.

العمل دون الإطالة في التفكير هو وسيلتنا الوحيدة لكي نتحمل الحياة «فولتير»

الرجل، ككائن لا يرى سوى هدفه، يفكّر هنا أولاً أين ينبغي وضع الأريكة، ثم بعد ذلك يعمد لوضعها في المكان المطلوب، وهنا فقد تحقق الهدف بالنسبة له. وبعبارة أخرى: هو يفكر أولاً، ثم يتخذ قراره، ثم ينفذ هذا القرار على أرض الواقع. أما بالنسبة للمرأة ثمة شعورٌ يخالجها أن شيئاً ما ليس على ما يرام فيما يتعلق بالأريكة، فهي تسعى هنا من خلال التفكير بصوتٍ عالٍ - أي التفكير والتكلم في آن معاً - أن تجد حلاً لتلك المشكلة. من البدهي جداً بالنسبة لها أن تجرب كل ما هو ممكن ومحتملٍ، وأن لا تضع مسبقاً نتيجة فورية جاهزة نصب عينيها.

يبدو وكأنها تدفعه بالفعل لحافة الجنون تماماً، حينما تقول له، بعدما بدّل موضع الأريكة ست مرات: إن موضعها الأول كان هو الأفضل، وإن الأريكة لا تحتاج في واقع الأمر إلا لإعادة تنجيد قماشها.

لقد رضيت هي بتلك النتيجة وعقدت عزمها أن تذهب في اليوم التالي لاختيار القماش المناسب للأريكة من بين أنواع أقمشة الأرائك الكثيرة المتوافرة في السوق. أما عنه فهو غاضبٌ فعلاً لأنها تتهاون جداً في استخدام

طاقاته! هو لا يدرك أنها لا تفعل ذلك عن سوء نية، وأن ما تريده فعلاً إنما هو تقوية رابطة الأفكار المتبادلة والعمل المشترك فيما بينها وبينه.

الطلب بأسلوب لبق وبعبارات لطيفة

بالطبع، لم يكن الأمر ليصل إلى هذا الحد من التأزم لو كانت قد حضّرته وأعدّته لذلك من قبل. ربما بكلمات مثل: «حبيبي، أرغب بشدّة أن أرى كيف سيكون مظهر غرفة جلوسنا، فيما لو بدّلنا موضع الأريكة. لا أعلم تماماً أين يمكن وضع الأريكة، ولذا فإنني أرغب بشدة أن أجرّب بعض المواضع الجديدة لها، لكي نصل إلى القرار النهائي الأمثل. لن يطول بنا الأمر أكثر من ساعة من الزمن. هل لديك مانع؟ هل تريد مساعدتي الآن أم لاحقاً؟

الملاحظ هنا، أن معطيات الهدف والزمن والمهام قد تم ذكرها بالتفصيل، والزوج يعلم دوره الآن تماماً، ويعلم ماذا ينتظره، ولذا فهو سيعمد من الآن لتوزيع بعض طاقته لهذا الغرض. من المهم جداً أن يعلم هنا زمن انتهاء تلك «اللعبة».

ملاحظة هامة:

عزيزتي القارئة، من المهم جداً هنا أن تلتزمي تماماً بالمعطيات الزمنية التي حددتها له لهذا الغرض، والأفضل أن تنتهيا قبل الموعد المحدد، وأن تعلميه بعدها أن، مساعدته لك كانت مهمة للغاية.

اختاري عباراتك بدقة متناهية

ومن المهم التنويه في هذا السياق إلى مدى أهمية كون المرأة تسعى باستمرار لتحسين العلاقة، وذلك من خلال التحدث. أما حينما تقول له: «حبيبي يجب أن نتحدث مع بعضنا» فهنا تدق نواقيس الإنذار في ذهنه على الفور، فيجيب: «عمَّ نتحدث؟» تقول له: «عنًا نحن، وعن علاقتنا مع بعضنا»، سيتمنَّى هنا لو يختفي عن ناظريها. هو لا يدرك أن المرأة تحب أن تتحدث مع زوجها عن علاقتهما الزوجية لغرض تحسين تلك العلاقة ودفعها نحو الأمام، ليس إلا.

هي لا تريد هنا توجيه انتقاداتها إليه، وإنما على العكس من ذلك تماماً، فالأمر يتعلق هنا بمصلحتهما المشتركة، المتمثلة في تحقيق حياة زوجية سعيدة وهانئة.

أما الرجل فلا يرغب بالتحدث عن العلاقة الزوجية المشتركة، إلا حينما تبرز مشكلة ضخمة جداً. هو يتغاضى غالبا عن إشارات عدم الرضا الصغيرة التي تصدرها المرأة عفويا، آملا أن تتبدد تلك الإشارات بعد حين، لتتحول إلى رضا وإعجاب تامين. هو يريد الاحتفاظ بطاقاته لحل المشاكل الكبرى، فهنا يستطيع برأيه أن يبرز نفسه، وأن يثبت لنفسه وللآخرين أنه قادرٌ فعلاً.

المرأة تتصرف عفويا، الرجل يتصرف بخطة

ملاحظة هامة:

يريد الرجل أن يعرف حجم المهمة التي يقحم نفسه بها، وذلك لكي يستطيع توزيع طاقته بدقة. هو يغضب لو

حصلت أية تغييرات على الخطة المرسومة، لأن ذلك سيعمل على الأغلب على هدر طاقته سدى.

ثمة موقف تقليدي للرجل نجده في محلات بيع الملابس الرجالية. يذهب الرجل غالبا وبشكل هادف لقسم بيع البنطلونات، ويقول على الفور: أريد بنطلونا أزرقا غامقا، قياس (٩٨). أما النساء فعلى: العكس تماما: إنهنَّ يتجوَّلن أولا في أرجاء القسم، ويتطلعن بهدوء في الأصناف المختلفة للمعروض من البضائع.

صفات فريدة أخرى: «ابق كما أنت» يقابلها «اسعَ لتحسين نفسك».

هذا الاختلاف الكبير يظهر مع بدء العلاقة. فحين ذلك لا يتمنى الرجل سوى أمراً واحداً: هذا الكائن الرائع والجميل ينبغي أن يظلَّ على الدوام، كما هو الآن تماماً.

تتمنى المرأة أن تجتمع بأمير أحلامها

تميل المرأة لأن تعشق الطاقات الكامنة التي يختزنها الرجل في جوفه، هي تستطيع أن ترى كل شيء عظيم وممتاز يكمن في الرجل، وترغب بشدة في مساعدته لأن يخرج بأفضل ما لديه من ذلك. إن نواياها صادقة تجاهه في هذا الصدد إلى أبعد الحدود، وهي تريد أن تظل مستمرة في العمل على تحسينه وتغييره، على نحو يستثمر فيه طاقاته الكامنة بأفضل ما يمكن استثمارها.

غير أنها سرعان ما تصاب بخيبة الأمل، فهي لا تجد منه استعدادا لأن يتقبل تلك المساعدة منها، فهو يسعى هنا باستمرار لأن يتنصل ويتهرب من إشرافها الصارم عليه وتوجيهها الدقيق له. تستسلم المرأة أخيرا، وتعلن له عن خيبة أملها، وتبحث لها عمن تستطيع بالفعل أن تشرف عليه وتوجِّهه بطريقتها لأن يستثمر طاقاته بالشكل الأفضل والأمثل. إنها تفعل ذلك فعلا بنية حسنة، فهي ترغب أن تجعل من نمط لباسه نمطا مميزا، وأن تختار له - وفقا لذوقها - نظارات جديدة تلائمه، وأن تسعى لإقناعه بقَصَّة شعر عصرية مميَّزة، إن «إجراءات الإصلاح» هذه لابدَّ أن تبدأ في وقت من الأوقات، ثمة نقطة ما يقرر عندها الرجل كيف يريد أن يكون، وهنا ينبغي على زوجته أن تقدم له دعمها بشكل كلي.

ملاحظة هامة:

تحول سريع «للموضة» بالنسبة للمرأة

إن الاختلافات فيما بين الجنسين تبرز بوضوح شديد في مسائل «الموضة» فللمرأة دورٌ كبيرٌ هنا في إحداث التغييرات، في حين أن دور الرجل هنا ضعيف للغاية، نظراً لكون عملية التغيير لديه بطيئة إلى حد كبير.

اعتاد الرجل، منذ أكثر من مئة عام، على ارتداء السموكينغ في الحفلات والمناسبات الخاصة. أما هو

فسيشتري السموكينغ يوماً ما حتماً، ربما بمناسبة حفلة زفافه . ولا يتخلى هو منذ هذا الحين عن ارتداء السموكينغ للحفاظ في كل المناسبات الكبيرة، آملاً أن يكفيه السموكينغ للحفاظ على حسن مظهره في المناسبات الخاصة على مدى عمره: أما زوجته فتريده أن يلبس لباساً جديداً لكل مناسبة، لأنها تود من كل قلبها أن يكون زوجها جميل المظهر عصري اللباس.

اختبر نفسك:

❖ صِفْ (ي) كيف كانت بداية علاقتكما، بمعنى، نمط سلوكك إزاءه (إزاءها)، ومزاجك عموماً، بالإضافة إلى نظرتك إلى الحياة، ومظهرك الخارجي.

....

❖ ما الذي أحبه هو/ أحبته فيك على وجه الخصوص؟

....

❖ صف (ي) حياتكما الزوجية. كيف هي حالها اليوم؟

....

❖ صف (ي) كيف تتصور (ين) حياتكما الزوجية بعد خمس سنوات؟



٤- عقلية «الدقيقة الأخيرة» لدى الرجل

عقلية «التحضير للأشياء» هي زينة للمرأة

دعنا نفترض أنكما دعيتما لحفلة عرس، وأنكما قبلتما الدعوة بكل سرور.

❖ يقول هو هنا في نفسه: «لا توجد أية مشكلة فلدي السموكينغ في الخزانة، وسأرتديه ليلة الحفل» وبالتالي فإنه يستطيع أن يحذف من الآن التفكير بموضوع الحفل من ذهنه، وأن يركز على الأشياء الكبرى التي تهمه في الحياة.

أما هي، ففرحتها تكاد لا توصف بتلك الحفلة، وما إن استلمت الدعوة وقبلتها حتى بدأت تفكُّر مليا، وتسأل نفسها. «ماذا سأرتدي في هذا الحفل» سيشغلها التفكير بهذا السؤال في الأسابيع المقبلة. وكلما عظم شأن المناسبة، ستفكر بذلك أكثر وأكثر، وتتجول لساعات طويلة عبر محلات الألبسة باحثة لها عما يناسبها من لباس يتلاءم مع تلك المناسبة. لن تنسى كذلك الأمر هنا موعدها مع مزين الشعر، كما لن تنسى العناية الجيدة بأظافرها.

وحينما لا تجد، قبل أسبوع من الحفل، ما يلائمها من لباس وزينة فإنها سرعان ما يبدأ القلق بالتسرب إليها، فمن المهم جداً بالنسبة لها أن يكون مظهرها جيداً

في يوم الحفل، وهي ستفعل كل ما تستطيع فعله لتحقيق ذلك.

أما الرجل، فهو ربما لا يعمد إلى فتح خزانة ملابسه ومعاينة طقم السموكينغ الخاص به، إلا في يوم الحفل بالذات. هو لا يهتم بأمور كهذه إلا في اللحظة الأخيرة، أما هي فتسعى بشكلٍ مسبق لتجهيز كل شيء بالشكل الأمثل.

اختبر نفسك

❖ في أي من المواقف تستطيعين مراقبة سلوك اللحظة الأخيرة هذا لدى الرجل؟ اسألي نفسك، ماذا يجب أن يحصل لكي يحدد الرجل موعداً له لدى طبيب الأسنان.

....

❖ متى ولماذا تذهب المرأة إلى طبيب الأسنان؟

....

❖ ماذا يصطحب الرجل معه حينما يغادر المنزل؟

....

❖ ماذا تصطحب المرأة معها؟

....

❖ تذكري (ي) أيام الأعياد! متى تذهب (ين) لشراء هدية لزوجك/ لزوجتك؟

❖ متى يعمد زوجك/ زوجتك لشراء تلك الهدية؟

....

❖ هل يخطر ببالك المزيد من الأمثلة؟

....

أمثلة تقليدية حول الاختلافات القائمة فيما بين عقلية المرأة وعقلية الرجل

تخطر ببال المرأة العديد من الأفكار حينما يقترب موعد العيد وتود زيارة أحد من معارفها أو أقربائها. حتى أنها ربما تفكر قبل أشهر، فيما لو كانت تحب أن تقيم

حفلة صغيرة بتلك المناسبة أم لا . وحينما تعقد العزم على إقامة حفل بتلك المناسبة، فهي تبدأ بعد ذلك بالتفكير وبدقة عمن ستدعو إلى هذا الحفل من معارفها، وكيف ستكون مائدة الحفل، وما هي أنواع الأطعمة اللذيذة التي ستغطيها . وتعمد المرأة خلال الأسابيع التي تسبق موعد الحفل لإدخال بعض التعديل والتنقيح على قائمة المدعوين إلى الحفل بشكل مستمر، حتى لا يشعر أحد باستثنائه من الحفل. تتم صياغة عبارة الدعوة بمنتهى الدقة والاهتمام، كما يتم تعديل خطة ما سيكون موجودا على مائدة الحفل العديد من المرات. بهدف السعي لوضع المدعوين في جو خال من أية نزاعات، وملؤه الوئام والتفاهم والحب، وحينما ينعقد الحفل، ترى المرأة ـ صاحبة الدعوة ـ تجري طوال الوقت، تارةً هنا وتارةً هناك، وهي تسعى جاهدة لإرضاء المدعوين، وتزويدهم بكل ما يحتاجونه من طعام وشراب بأفضل ما يمكن. وتسعى بالإضافة لذلك، لأن تزيل ما تراكم على مائدة الحفل من أواني وأكواب مستخدَمة. يمضي الوقت بسرعة مذهلة بالنسبة لها، وينتهي الحفل. استمتع الجميع بأجواء الحفل الرائعة، وتجلس هي أخيراً على الأريكة، وهي منهكة جداً من شدة التعب.

أما «رب المنزل» فهو لا يستطيع فهم سلوك زوجته وهي تجهد نفسها بشدة، وبمطلق رغبتها، وهي مع ذلك

كله ترى نفسها بعد الحفل، مقصِّرة في نمط أدائها خلال الحفل، فلو عاد تنظيم أمر الحفل إليه، لعمد قبل يومين فقط من موعد الحفل لمجرد الاتصال هاتفياً بمن يعرفهم ودعوتهم إلى الحفل. لو عاد الأمر له لترك كلاً منهم يجلس في المكان الذي يريده. أما عن الطعام فهو يعمد هنا لطلبه بمنتهى البساطة من أحد المطاعم المعروفة، وبالنسبة للحلويات فهو يعمد لشرائها قبل يوم واحد من موعد الحفل من سوق الحلويات.

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكل قوة إلا حينما نستخدمها بنجاح. دوِّن (ي) لهذا الغرض أفكارك الثلاث ـ جواهرك الثلاث ـ والتي يمكن استخلاصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد (ين) أنها تشكل أهمية بالغة بالنسبة لك؟

- ❖ ....
- ❖ ....
- ❖ ....



الفصل الثامن

السر الكامن في الحب



١- الحب، ما هو بالفعل؟

لغــز الحب

ربما يمكن تعريف الحب. تلك الكلمة السحرية. كما يلي:

❖ الرغبة
❖ القوة
❖ الشهوة
❖ الولع
❖ الاستجابة

كان الحب وما يزال لغزاً غامضاً محيِّرًا. يمكن أن يضعف الحب بين شخصين، كما يمكن له أن يقوى إلى حدٍّ، ليس ثمة شيء يمكن أن يفرِّق بين هذين الشخصين.

سُئل حكيم ذات مرة عن الساعة الأهم في عمر الإنسان، وعن الشخص الأهم الذي صادفه، وعن العمل الأهم في الحياة. فكان جوابه: الساعة الأهم هي الحاضر، والشخص الأهم هو كل شخص يقف للتّوه أمامك، والعمل الأهم هو الحب.

العاشقون والعاشقات على درجة عالية من العاطفة

لماذا تتسبب عملية الملامسة في دغدغة الجلد

من عادة الأهل أن يلاطفوا أطفالهم، ومن عادة العاشقين أن يلامسا ويمسِّدا جسد بعضهما. لو كان الدماغ عضو الشهوة الأهمّ لدى الإنسان، ولو كانت المساحة هي المعيار الفصل، لكان الجلد هو عضو ومركز الشهوة الأكبر لدى الإنسان: ففيه خمسة ملايين خلية

حسيّة تقريبا، من شأنها أن تستقبل بمساحتها المقدرة بـ ١,٧ متراً مربعاً أدنى إشارات الملامسة اللطيفة الناعمة، حيث يرغب المرء بأن يلامس من يحب، ويستمتع في ذلك جداً! وتنقل الخلايا المستقبلة للإشارات الموجودة على الجسد الإشارات اللطيفة الناعمة عبر النخاع الشوكي إلى الدماغ.

لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن آلية الملامسة لا تثير الارتياح والشعور بالولع فحسب؛ وإنما تعمل كذلك على تخفيف الآلام، وعلى تسريع عملية الشفاء، والتقليل من حدة الخوف والقلق، وعلى إزالة التوتر، وتزويد قدرة المرء على التعلُّم، كما تعمل آلية الملامسة على تقوية الجهاز المناعي، وعلى تخفيض ضغط الدم المتزايد. ويفرز الجسم خلال ملامسته بمنتهى الرقة والحنان كميات أقل بكثير من هرمونات «الإرهاق» التي يفرزها عادةً، وكميات أكبر من هرمون الأوكسيتوسين الذي يحل محل الدماغ إلى حدٍّ كبيرٍ نسبياً خلال عملية الولادة، وعملية الاهتياج الجنسي (الذروة). بالإضافة لذلك يتم إفراز الإندروفينات، وهي مثبطات ألم طبيعية داخل الجسم وتعرف بـ «هرمونات السعادة». أما الهرمونات التي يتم إفرازها خلال «ليلة حب رومانسية» فهي تعمل على التخفيض من حدة الإرهاق وعلى دعم آلية الاسترخاء.

تمرين: «سعادتك. سعادتي!»

هل تعرف، ما الذي يجعلك سعيدا؟ دوّن ذلك فيما يلي:

....

....

....

ربما تنتابك الحيرة أمام هذا التمرين. سيكون حالك، حينما يكون الأمر كذلك، كحال معظم الناس. تشجّع لكي تعود إلى ذاتك من جديد، وتبحث عن مصادر سعادتك الشخصية، فكلما خطر ببالك هنا أشياء أكثر، كان من الأسهل أكثر وأكثر بالنسبة للآخرين لأن يجعلونك سعيدا.

صادفت ذات مرة في الشارع شابا فقيرا عاشقاً. كان يرتدي قبعة بالية، ومعطفاً مهلهلا، كان حذاؤه باليا، وقد تخللته المياه كلياً. ولكن نجوماً كانت تسطع عبر عينيه من أعماق روحه. «فيكتور هوغو»

اختبر نفسك:

❖ متى كانت المرة الأخيرة التي أسعدت فيها شخصا ما بشكل كبير؟

....

❖ ما الذي فعلته حينذاك.

....

❖ كيف وماذا كان شعورك خلال ذلك؟

....

ماذا تعني عبارة «أهلٌ للسعادة»؟

هل سبق لك أن فكرت بذلك ذات مرة؟ لا يمكن أن يقول المرء هنا وبمنتهى البساطة: «أريد أن أكون سعيدا الآن» فالأمر ليس بهذه البساطة، عليك أن تسعى لذلك بشكل جدي، وأن تكون قادرا على استلهام بعض الأفكار التي تقودك لتحقيق هذا الهدف، لكي تستمتع أنت وشريك حياتك بحياة سعيدة هانئة.

فاجئيه، ولو على الأغلب بمجرد إشارات صغيرة ولطيفة منكِ: فلو ملأ لك زوجك، على سبيل المثال، خزان سيارتك بالبنزين، ومررها عبر محطة الغسيل الآلي، حتى باتت على أشد ما يمكن أن تكون عليه من النظافة، فهذا العمل يستحق المكافأة: ربما علبة صغيرة من الشوكولاته المحشوة، مع لصاقة صغيرة مكتوب عليها: «شكراً». لديك حتماً فكرة مناسبة وسوف تتفاجئين بمدى فرحه بهديتك له!

يريد الناس أن يكونوا سعداء ولكن ما ينبغي عليهم بالفعل هو أن يكونوا أهلاً لتلك السعادة «إيمانويل كانت»

السعادة ليست من نصيب ناكري الجميل!

التعامل الصادق مع الذات

إن أردت أن تحيا حياتك فعلا، فعليك أن تعرف نفسك بشكل جدي، وأن تكون مستعداً للتعامل مع سائر الأسئلة الصعبة التي يمكن أن تطرحها على نفسك، إن هذا من أهم شروط معرفة الذات.

كل منا يظن نفسه خبيرا في موضوع (الحب) لا غرابة في ذلك، فمعظم الناس لديهم تجارب رائعة وسعيدة من ناحية، وتجارب سيئة ومؤلمة من ناحية أخرى، وتجارب مستقبلية مجهولة لا يعرفون نتائجها بعد. لم نتعلم شيئاً من مدارسنا عن الحب، ومع ذلك نعتقد باستمرار أننا، بفضل تجاربنا العديدة، نعرف الكثير عن الحب.

الحب هو الدفء، وتأثيره على المرأة كتأثير اللهيب على الشمعة. إن قوة الحب تجعلنا قادرين على التكيف والملاءمة واكتساب المزيد من المرونة. أن نحب أحداً ما، يعني أن نكون قادرين على فهمه!

يتجسد الحب في استعدادنا الصادق لخدمة الآخرين، وفي استعدادنا الصادق والدائم للعطاء، بدلا من الأخذ. ثمة حكمة قديمة يمكن أن تعمل على تحويل مجرى حياتنا المشتركة، تقول: «عامِل الآخرين تماماً كما تحب أن يعاملوك هم».

حينما تضع تلك الحكمة نصب عينيك باستمرار، وتعمل بمقتضاها فعلا، فليس ثمة شيء يمكن أن يعيق

طريقك نحو السعادة. اطلب من شريك حياتك كذلك أن يسير بمقتضى هذه الحكمة، وحاول تفعيل المزايا الإيجابية الكامنة في أعماق شخصيته.

ملاحظة هامة:

الحب كالنار، لا ينشأ دون تأجيج نيران الحب وإضرامها، ويموت الحب حينما يخلو قلب صاحبه من عنصري الخوف والرجاء.

تمرين: «عرِّف (ي) الحب»:

....

إن نقيض الحب ليست الكراهية، وإنما اللامبالاة! «إليزابيت لوكاس»

لطالما حاول الإنسان، آلاف وآلاف المرات، أن يعرِّف الحب، وأن يحدِّد معالمه ويحلّ لغزه. ماذا يفعل الحب، وما هي أسبابه ونتائجه؟ لكل امرئ أجوبة تختلف عن الآخر في هذا الصدد: لأن لكل امرئ تجاربه السالفة الخاصة والتي تختلف بطبيعة الحال عن تجارب الآخر.

غير أنه يمكننا القول، إنه حينما نقع في شراك الحب، فإن ثمة تياراً خفياً من السعادة الرائعة يبدأ بالسريان عبر أجسادنا. يقع شعور الحب علينا وقوع

الحب يمنحنا السعادة والصحة والبهجة بالحياة

الصاعقة، فنشعر فجأة بفراشات الحب تطير في أعماقنا، ونشعر وكأننا نحلق على غيوم في السماء السابعة، ونشعر وكأننا نود لو نعانق العالم بأسره.

نصيحة للنجاح:

● *إننا، بفضل الحب، نتحول نحو الأفضل، نتحول لنصير جديرين بهذا الحب. سيلمع بريق الحب في عيوننا بشكل أكبر من أيِّ وقتٍ مضى. ستكون مشيتنا معبِّرة أكثر عن مقدار السعادة التي تغمرنا، حتى إن صوت كل منها يتغير فجأة؛ هو صوت الحب في داخلنا.*

● *ستعلو وجوهنا الابتسامة، وسنكون لطفاء إلى أبعد الحدود في تعاملنا مع الآخرين، وسنكون أكثر رفقا بالحيوانات. سنكون أكثر قدرة على العمل والإنجاز، وأكثر سعياً نحو أهدافنا، وسنبلغ أهدافنا بسرعة أكبر، كلّ ذلك سوف يشكل متعة كبيرة بالنسبة لنا.*



٢ - نموذج غير مألوف للحب:

لقد تم عرض الحب من قبل البروفيسور فيكتور إ. فرانكل كنموذج فريد من نوعه، وغير مألوف، وذلك من وجهة نظر الطب النفساني، المرتكز حصراً على أسلوب استخدام الحواس.

لقد ميز فرانكل مراحل ثلاث للحب: المرحلة الجسدية، المرحلة العاطفية، والمرحلة الأكثر إنسانية.

هذه المراحل الثلاث ينبغي أن تشكِّل في الحالة المثالية وحدة متكاملة غير منفصلة، من خلال رابطة قوية تربط فيما بينها، كالرابطة الزوجية بين الرجل والمرأة، أو كالرابطة بين الحب والسعادة. وكلما كان المرء أكثر نضوجا، كان أكثر سرعة في بلوغ الدرجة المثالية.

المرحلة الجسدية (شهوة خالصة)

نشوة الحواس

يغلب هنا اهتمامٌ بالآخر، ذو طابع جنسي خالص. هذا الآخر ليس هنا سوى وسيلة لتحقيق هدف. وسيلة لتحقيق إشباع حاجة ملحّة للطرف الأول.

المرحلة العاطفية: الحب والولع.

فراشات الحب

هذا شعور، سبق أن أحسّ به كلُّ واحد منا تقريباً. يتعلق الأمر هنا بالدرجة الأولى بما يميِّز الطرف الآخر، ربما ابتسامة جميلة، أو مهنة مميَّزة، أو روح الفكاهة، أو القوة، أو الجمال.. الخ. كذلك يتعلق الأمر هنا بأن ما

نعشقه في الواقع هنا ليس سوى نموذج أو نمط لشخصية، وليس الشخصية الحقيقية؛ لأن جوهر الشخص الحقيقي لا نستطيع أن نراه هنا! فالأمر يتعلق هنا وبكل بساطة بأن يعمل كل من الطرفين على إسعاد الآخر.

إن إمكانية تخلي أحد الطرفين، أو كل من الطرفين، عن حبه للآخر لا تزال قائمة في هذه المرحلة. يسأل العاشق نفسه هنا باستمرار: ما الذي سأجنيه من وراء ذلك؟

الحب يقصد الآخر، العشق يقصد الذات «فيكتور أ. فرانكل»

هنا يتعلق الأمر حصراً بمجرد الشعور الآني بالصحة والسعادة. ثمة رجال كثيرون يقضون سنين شبابهم في أدنى درجة من درجات الحب، هم كثيرا ما يخلطون فيما بين الحب الحقيقي والشهوة الجنسية.

وفي الوقت الذي تبحث فيه المرأة عن نمط محدد لشخصية ما، فهي غالبا ما تخلط هي الأخرى فيما بين ولعها وعشقها العفويين من ناحية، وبين حقيقة الحب من ناحية أخرى.

المرحلة الأكثر إنسانية:

حبٌ حقيقي، غير مشروط. هذا هو شكل الحب الأكثر إنسانية: إنه الحب الحقيقي، فحينما تحمل رياح الحب المرء إلى هذه المرحلة، فهنا سيكون المرء قادرا على

رؤية الشخصية الفريدة المطلقة لمحبوبه، ليس من منطلق ما لديه، وإنما من منطلق ما هو بالفعل.

أنا إنسان، إذن أنا موجود

هنا يتعلق الأمر بالمحبوب بالدرجة الأولى، بصحته وسعادته، إنه قبول الآخر كما هو، ودعمه ليصير ذلك الشخص الذي يريد أن يصير إليه.

إن الحب الحقيقي ليسأل هنا: ما هو الأفضل لحبيبي؟ وما هو الأصلح بالنسبة لنا معاً. هنا يتعلق الأمر بصحة الآخر وسعادته!

إنها نعمة أن يكون المرء محبوبا من الأخر (= هدية غير قسرية)، أما أن يحب المرء الآخر فهو أجر (الرغبة في هدية هذه القيمة الثمينة)، وذلك استناداً لفرانكل.

ملاحظة هامة:

إنها نعمة، أن يكون المرء محبوباً من الآخر

ربما أدركت الآن، أنها ليست مهمتك أن تطلب من شريك حياتك الانصياع لرغباتك، وإنما أن تكتشف من تلقاء نفسك رغبات وطموحات شريك حياتك، وتقديم الدعم المطلوب له لتحقيق ذلك.

اختبر نفسك:

❖ هل تعلم ما هي الشخصية التي يطمح لأن يصير إليها شريك حياتك؟

❖ هل تعلم قِيَمَهُ ومُثُلَه العليا وهل تساعده في سعيه لتحقيق ذاته، أم تعيقه في ذلك؟

....

ملاحظة هامة:

الحب وحده يفهم خدمة المرء للآخرين وتقديمه العطاءات المختلفة لهم، وفي الوقت نفسه انتهاء المرء ليكون غنياً فعلاً. (كليمنس فون بريناتو).



٣- لكي لا يذوب الحب في وعاء المشاغل اليومية!

ما الذي يعنيه ذلك لحياتنا اليومية؟

ينبغي أن تكون الحياة الزوجية والعائلية مصدر الحب والحنان والأمان، وأن تهيئ الجو المثالي والملائم لنمو الشخصية وتفعيل المواهب. غير أن ذلك لا يكون ممكنا إلا إذا ساهم كلٌ من الشريكين بقسطه من العمل في سياق العلاقة الزوجية المتبادلة.

إن اختيار شريك الحياة الزوجية أمرٌ هامٌ للغاية والأهم من ذلك كيفية تكوين تلك العلاقة الزوجية، وما الذي يمكننا فعله لكي نقود هذه العلاقة الزوجية نحو النجاح.

إيجاد سعادة الحب

لا يجد المرء سعادته في الحب، حينما لا يرى أمامه سوى مصالحه الشخصية. إن سعادة الحب هي مكافأة للمرء على تعامله مع الآخرين بمنتهى الحب والرقة والحنان. فالكلمات يمكن أن تكون أسلحة فتاكة تؤذي الروح في الصميم.

إن اقصى ما يمكن أن تمنحه الحياة للمرء من رفاهية، إنما هو القدرة على تسليم ذاته إلى الحياة بشكل

ملاحظة هامة:

إن الشعور القوي بالحب لهو شيء مختلف كليا عن ذلك الحب الذي يجمع بين شخصين طوال عمرهما. وإن مجرد حالة العشق (أو الهيام)، كما وصفتها عالمة النفس الأميركية باربرا دي انغيليس في سياق دراسات وأبحاث

دامت سنوات طويلة، لا تستمر في أفضل الحالات أكثر من أربع سنوات. فوفقاً لذلك لا تظل مجرد المشاعر السبب الرئيسي للبقاء معاً، وإنما فقط القرار المشترك بالبقاء معاً. إن الحب عملية فعالة، وتشغيل لثروة الإنسان الداخلية وطاقته الكامنة، وهو ليس عملية سلبية. هو باختصار عطاء دون انتظار أي مقابل. ولهذا السبب بالذات لا يمكن مقارنة حالة الهيام (أو العشق) بحالة الحب الحقيقي. فالحالة الأولى تعمل على المطالبة بحقها من الآخر، والذي تدعيه دوماً، وهو غالبا ما يكون مقترنا بالطمع والغيرة والسعي نحو التملك.

كلي. إن الحب الحقيقي الخالص يبدأ عند هذه النقطة بالذات «هنري ميلر»

الهيام وحده لا يعني الحب. ربما يغطي الهيام جزءاً صغيراً فقط من مفهوم الحب، لا ينشأ الحب الكبير إلا بالاقتراب من المحبوب، وعقد العزم على إقامة رابطة حب كبيرة معه، وعلى إقامة مودة خالصة إزاءه.

نصيحة للنجاح:

- *لا ينبغي عليك، في الأيام التي لا يكون مزاجك فيها ملائماً للحب، أن تنصاع كثيرا لمشاعرك. وعلى الرغم من ذلك فينبغي عليك هنا أن تحافظ على تعاملك مع الطرف الآخر بمنتهى الرقة والمودة.*
- *فالمشاعر تظل على الأغلب عرضة لتقلبات المزاج.*
- *عليك أن تبني حياتك على أساس راسخ ومتين من التسليم الكلي والإخلاص غير المشروط.*

الحب ليس شعورا، هو قرار يتخذه المرء فيما بينه وبين نفسه كل يوم من جديد

فن حب الآخر

اتخذ قرارك لمستقبل أكثر سعادة وجمالاً . وضع نصب عينيك باستمرار المقولة الشهيرة التالية للكاتب إريش فورم:

«يتغاضى المرء، في سياق الحب الشهواني، عن عامل هام جداً، ألا وهو الإرادة! ليس الحب مجرد شعور قوي، وإنما هو قرارك بشأن الآخر، وحكمك تجاهه، وأخيرا وليس آخرا وعدك له!»

الفن يأتي من المقدرة

«لا يوجد نشاط أو عمل أو مغامرة تبدأ بآمال وتوقعات كبيرة، وتنتهي بروتين يومي اعتيادي مثل الحب» هذا ما يذكره الكاتب إريش فروم في كتابه: «فن الحب» ويدعو لمحاولة اكتشاف حقيقة ما يعنيه الحب: «الخطوة الأولى في هذا الطريق هي مجرد معرفة أن الحب فن، حينما نرغب بأن نتعلم كيف نحب، فإنه ينبغي علينا أن نتبع الخطوات نفسها، والتي نتبعها عادة حينما نرغب بتعلم أي فن آخر من الفنون، كالموسيقى أو الرسم أو النجارة أو فن الطب والهندسة».

لماذا يفترق الناس عادة بسرعة:

مدمنون على الرغبة والولع في نشوة الحب

ترى الكاتبة بربرا دي انغيليس أن سبب ذلك يكمن بالدرجة الأولى في بحث المرء الدائم عن النشوة، يبدو أن سعادة الإنسان العصري تكمن في النشوة.

نشوة الشراء، نشوة المخدرات، نشوة النجاح، لا سعادة دون مبادرة وتأتي الآن نشوة الحب، والبحث عن بريق الحياة، كما يقول عادةً المدمنون على المخدرات. هل نصير جميعنا مدمنين على الرغبة والولع؟ ربما ينبغي على المرء للحؤول دون حدوث ذلك، أن يفكّ ما تحمل معها الأساطير من سحر، ربما يستطيع المرء هنا أن ينظر إلى الحب على أنه الرؤية والتبصر، كما يعرِّفه «سكوت بيك» أو على أنه إرادة المرء لتجاوز حدود الذات، وذلك لدعم النمو العقلي والروحي للذات وللآخرين. فالتعاون المتبادل بين الناس يعمل على تقويتهم وتماسكهم أكثر واكثر.

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكل قوة إلا حينما نستخدمها بنجاح. دوِّن (ي) لهذا الغرض أفكارك الثلاث ـ جواهرك الثلاث ـ التي يمكن استخلاصها من الصفحات السابقة، التي تعتقد أنها تشكل أهمية بالغة بالنسبة لك.

❖ ....

❖ ....

❖ ....



٤- ما الذي أحتاجه، كي أكون سعيدا؟

ما الذي احتاجه كي أشعر بحب الآخرين لي

ينبغي علينا، لكي نكون أكثر رضا وسعادة في حياتنا، أن نسعى لاكتشاف ومعرفة ما يجعلنا سعداء! الأمر نفسه تماماً في حالة الحب، علينا معرفة الشروط اللازمة لأن نشعر بحب الآخرين لنا، كما أنه علينا اكتشاف ما الذي نحتاجه لكي نكون بمنتهى الصحة والسعادة في حياتنا الزوجية.

لكل منا علاقاته الزوجية الخاصة به، آملين خلال ذلك أن نشبع حاجاتنا العاطفية! ربما يبدو الأمر واقعيا جدا، إلا أن الإشباع المتبادل للحاجات يعادل في الحقيقة التبادل الخصب للمشاعر اللطيفة والرقيقة، وطالما أن التوازن فيما بين العطاء والأخذ قائمٌ، فسيكون شعور أي شخصين في تلك العلاقة أفضل ما يمكن، وسيكون بإمكانهما تفعيل طاقاتهما بالشكل الأفضل والأمثل.

الحب يعني العطاء، ولكنه يعني كذلك الأخذ والقبول

الحب لا يعني منح المرء ذاته للآخرين كليا

ثمة أناس يعطون الكثير، ولا يأخذون شيئاً، ويتحدث المرء هنا في أدبيات العلم المبسط عن «أناس يحبون بشدة» أو عن «علاقة المشاركة». وغالباً ما يكبت هؤلاء حاجاتهم الخاصة. فالنساء يلعبن، على سبيل المثال، دور «أمهات الأمة» إزاء الآخرين. إنهن يأخذن على عاتقهن

سـائـر المهـام والمشـاكل الممكنة، ويأملن أن يحـصلن في مـقـابل ذلك على المزيد من الحب، إلا أن اهتـمـامـهن العظيم بالآخرين ينعكس سلباً عليهن. وعلى النقيض من ذلك، يوجد هنالك أشخاصٌ عصبيو المزاج. هم يطلبون الكثيـر من الحب ويتـوقـون أبدا إلى حـيـاة تتسم بالحب والشوق والهوى. جميعنا يتوق إلى الحب. وإلى الشعور بحب الآخـرين له. إن شـعـورنا بحب الآخـرين لنا يتـعلق بشدة بمدى إشباعنا لحاجاتنا العاطفية.

الحب يجب أن يكون غير مشروط، وأن يكون مقترناً بالإيثار وإنكار الذات

إن الحب - وفـقـا لـ أنطوان دي سـاي اكسـوبري - لا يكون حباً، إلا إذا لم يتوقع المحب بالضرورة، حباً يقابله به محبوبه. ومن هذا المنطلق، فإنه ينبغي أن تكون إحدى حـاجاتك الكبرى، منحك لشريك حياتك مـا يحتـاجـه، وبالطبع فإنه يجب أن تسعى كذلك لاكتشاف حـاجاتك الشخصية، فبذلك تستطيع أن تساعد شريك حياتك في جعلك سعيدا.

هل أنا شريك حياة جيد، لشريك حياتي؟

التشجيع هو الأساس

تكمن إحـدى مهام المرء الأساسيـة في تقديم الحب والدعم لشريك حياته، والإسهام في بنائه وتكوينه، وليس العمل باستمرار على انتقاده وتعليمه ومعالجته والتقليل من شأنه.

اختبر نفسك:

❖ هل بإمكاني التعامل مع الطرف الآخر لأجل بنائه وتكوينه؟

نعم ☐ لا ☐

❖ كيف يمكن لي أن أعرف مفهوم «التعامل البنَّاء»؟

....

❖ هل أمنح شريك حياتي ما يحتاجه فعلا؟

نعم ☐ لا ☐

❖ هل أنا اليوم، لشريك حياتي أفضل مما كنت عليه قبل عام، أو قبل ثلاثة، أو خمسة، أو عشرة أعوام، أو قبل خمسة عشر عاماً

نعم ☐ لا ☐

❖ إذا كان الجواب «لا»، فلماذا؟

....

إن ٨٠٪ من حالات الطلاق في العالم اليوم يتم تقديمها من قبل النساء، وذلك بتعليل بسيط مفاده: «إنني

لا أحصل على ما أحتاجه في علاقتي الزوجية هذه».

«المرأة هنا لا تشعر بحب زوجها لها! إنه دافع هام للرجال: لأن يشغل نفسه بما تحتاجه زوجته فعلا.

متى يشعر الرجال والنساء بالحب فعلا

أرغب هنا بالتحدث عما أسميه بـ «السلوك العادل بالنظر لجنس الفرد». فللرجل حاجات عاطفية مختلفة عن حاجات النساء العاطفية!

- الرجال يشعرون بحب زوجاتهم لهم حينما:

❖ يشعرون بإيمان زوجاتهم بقدراتهم.

❖ يشعرون بقبول زوجاتهم لهم.

❖ حينما تمنحهم زوجاتهم اعترافهن بهم وتقديرهن لهم.

- النساء يشعرن بحب أزواجهن لهن حينما:

❖ يهتم أزواجهن بسعادتهن فعلا.

❖ يشعرن بتفهم أزواجهن لهن.

❖ حينما يعاملهن أزواجهن بمنتهى الاحترام.

❖ حينما يعلمهن أزواجهن بمدى حبهم لهن، ويرينهن ذلك فعلا.

يتضح للمرء، حين انشغاله بتلك الحاجات بشدة، أن ثمة تداخلات جوهرية موجودة فعلا. غير أن المهم هنا، إنما هو استعداد المرء الجاد للتعامل مع تلك الحاجات بقدر ما يستطيع.

«لمسات حنان» للزوج

مرآة معرفة الذات

نصيحة للنجاح:

اسعيا معاً بجدية لاكتشاف ما يحتاجه فعلاً كلّ منكما. حينما ينشغل كلّ منكما بحاجاته العاطفية للمرة الأولى، فعلى كل منكما أن يلاحظ ويراقب بدقة. على مدى الأسابيع المقبلة. مدى ما يمكن أن يمنحه له هذا الشعور بحب الطرف الآخر له، وكذلك متى يكون متوعكاً ومُحبَطاً وغيرَ شاعرٍ على الإطلاق بحبّ الطرف الآخر له. كن صريحاً مع نفسك. ربما تجري كذلك بعض المقارنة فيما بين تقديرك الذاتي لنفسك، وبين نظرة شريك حياتك الفعلية لك.

لِمَ يتشاجر الأزواج؟

اسعيا معا لتجنب حدوث أية مشاجرات

يتشاجر الزوجان حينما يشعر أحدهما بعدم حب الآخر له، ويشعر المرء بعدم حب الآخر له حينما تكون إحدى حاجاته العاطفية، أو العديد من حاجاته العاطفية غير مشبعة.

غالبا ما تكون هذه أموراً صغيرةً مثل: يذهب إلى عمله في الصباح، وهي تشكو من صداع في الرأس. يتمنى لها تحسُّناً في صحتها، ولكنه ينسى حينما يعود في المساء، أن يسألها عن حالها! لن تستطيع هي فهم ذلك. ستسأل نفسها لماذا لم يسأل عن حالي؟ هو لا يهتم بي! الأفضل لو أنها قالت بصوت عالٍ «لم يكن يومي جميلا، وأوجاع الرأس آلمتني طوال النهار». أو: «أنا

فرحة، فقد زالت آلام رأسي تماما، حينما تنشقت النسيم العليل صباح هذا اليوم!»

نصيحة للنجاح:

لا تنتظر (ي) سؤال شريك حياتك عن صحتك، وإنما أعلمه على الفور بما يؤرقك.

- فحينذاك لن تنتابك أية مشاعر للحزن أو الإحباط.

ملاحظة هامة:

بذلك يمكن وضع حد سريع للنزاع

حينما تدرك (ين) أثناء مشاجرة ما، ما الذي ينقصك أو ينقص شريك حياتك، فيمكن إنهاء النزاع هنا بالسرعة الممكنة. فنادراً ما يكون موضوع النزاع هنا جليا وواضحاً تماماً. هو غالباً ما يكون حاجة غامضة مستترة، كامنة في ثنايا هذا النزاع.

يسعى المرء مع بدء العلاقة الزوجية وبشكل بدهي، وتلقائي لإشباع حاجات الطرف الآخر العاطفية. ويشعر المرء بمنتهى السعادة والسرور ضمن العالم الخاص بالطرف الآخر، وهو مستعد هنا لمنح الطرف الآخر مشاعره العاطفية الصادقة والطيبة. ووفقا لما تراه الكاتبة إلن كرايدمان، فإن ذلك هو سبب وقوع المرء في حب شخص ما.

ربما شعرت أنت أيضاً بالتأكيد مع بدء علاقتك الزوجية، أن شريك حياتك يدرك تماماً أنك شخصية مميزة وغير اعتيادية.

الحب ينبغي أن يُحاط باستمرار بالعناية والرعاية

ويميل الكثير من الأزواج مع مرور الزمن لتقليل اهتمامهم بما يحتاجه الطرف الآخر من رعاية وعاطفة وحنان. وما سبق أن كنا نقوله بأفواهنا بمنتهى السهولة من عبارات العاطفة والحنان، لم يعد يَعبُر حتى أذهاننا، غير أن شعلة الحب والشوق والهوى يمكن أن توقد في قلوبنا من جديد، حينما نعمل باستمرار على «إلقاء الحطب في النار».

نصيحة للنجاح:

❖ ينبغي أن تعمل (ي) عن قصد على إشباع حاجات شريك حياتك، وأن لا تنتظر (ي) حتى يحضرك المزاج الملائم لفعل ذلك.

❖ عليك أن تعمل (ي) عن قصد على أن تشبع (ي) حاجاتك الشخصية إلى الحب والحنان.

❖ كن معلماً ومحترفاً في «فن إسعاد الآخرين».

العمل والتكلم بمنتهى الوعي

يتعلق الأمر هنا بالدرجة الأولى - بالعمل والتكلم بشكل واعٍ وإيجابي. يصعب جداً على الكثيرين إبداء استعدادهم لتقديم أي مديح إلى الآخرين، أو حتى مجرد الإقرار بهذا المديح. إذا أردت أن تشعر بالمزيد من الحب والحنان، فعليك أن تبدأ أنت أولاً في معاملة الآخرين بحب وحنان. لا يعني ذلك أنه ينبغي عليك أن تقر وتقبل بكل شيء، ولكن عليك أولا أن تكتشف من تلقاء نفسك، كيف ترغب أن تسير الأمور.

وكلما كنت أكثر استعداداً لإشباع الحاجات العاطفية لشريك حياتك، كنت بالتالي أكثر قدرة للتعبير والإفصاح عن رغباتك الشخصية، وأكثر أملا في إمكانية تحقيق تلك الرغبات، أي سيكون الطرف الآخر هنا أكثر سعياً لتحقيقها.



٥ . الحاجات العاطفية الخاصة بالرجل

مخاوف الفشل لدى الرجل

يريد الرجل بالدرجة الأولى أن يشعر بأنه ليس فاشلاً، وخصوصاً في نظر المرأة التي يحبها ويعشقها. ولذلك فمن المهم جداً بالنسبة له أن يشعر بإيمان زوجته به.

الإيمان والثقة.

ماذا تعني عبارة: «ظني بك جيد إلى أبعد الحدود» إنها مجرد إشارة للطرف الآخر بحسن ظن الطرف الأول به للقيام بعملٍ ما، كقوله مثلا: «كلّي ثقة أن الطرف الآخر سيكون قادراً تماماً على حل مشاكله بمفرده» أو مثلاً: «إنني أؤمن تماماً بقدراته، وبنواياه الحسنة» أو «أنا واثقٌ تماماً أنه سيكون قادراً على تحقيق ما قد عقد عزمه عليه».

ملاحظة هامة:

احذر «سموم الحب»

إنه لمن المهم، في الأوقات الصعبة على وجه الخصوص أن تعمل الزوجة على تعزيز إيمان زوجها بقدراته الخاصة، لئلا يفقد هذا الإيمان! إن الشك وسوء الظن وإشراف الآخر والتفكير والقلق والجبن والتشاؤم، كل هذه يمكن أن تتحول لتصير سموماً قاتلة للحب.

ما الذي يمكن أن تفعله الزوجة، كي تثبت لزوجها أن ظنها به جيد على أبعد الحدود.

أطرح الأسئلة التالية باستمرار على المستمعين والمستمعات في ندواتي الخاصة، وفيما يلي بيانٌ مختصر بأجوبتهم وأجوبتهن.

حينما يكون ظنك به جيداً، فقولي له..

ماذا تقولين له، كي تمنحيه الشعور بأن ظنك به جيد إلى أبعد الحدود؟

- ظني بك جيدٌ إلى أبعد الحدود.
- أنا أعلم أنك قادر على فعل ذلك.
- انطلق، ستجتاز ذلك حتماً.
- ثقتي بك كبيرة جداً.
- ستمضي في طريقك، أنا أعلم ذلك تماماً.
- أنا حسنة الظن، لأنك طالما اجتزت ذلك بنجاح.
- أنت تعلم، أن الرجوع إلى الوراء ليس من الحياة في شيء، ولذا فلا تستسلم إطلاقاً.
- كل شيء سيسير على ما يرام، لننظر إلى الأمام.
- غداً سيتغير كل شيء.
- أنا أعلم، أنني شديدة الثقة بك.
- أنا أعلم أنك بطلي بالفعل، حينما أكون بحاجة إليك.
- كيف ستحل المشكلة؟

ما تستطيعين فعله لكي يكون ظنك به جيدا..

❖ كل شيء سيسير نحو الأفضل.

❖ سنجتاز ذلك حتما . معاً، انت وأنا، ستسير الأمور نحو الأفضل.

ما الذي يمكنكِ فعله، أو تركه، لكي تمنحيه الشعور، أنكِ تؤمنين بقدراته فعلاً؟

❖ تشجيعه.

❖ تركه يحل مشاكله بمفرده.

❖ الانسحاب، وتكوين الثقة في النفس أنه سيفعل الأفضل.

❖ عدم الشعور باليأس.

❖ عدم إظهار الشفقة.

❖ عدم انتقاده، وإنما إعلامه بدقة عن رأيك في الحل.

❖ عدم معاملته كـ «فاشل».

❖ عدم إجباره على قبول العون والمساعدة، وعدم إظهار الاهتمام الكبير جداً.

❖ عدم منحه أية إرشادات أو نصائح.

❖ عدم إطلاق تنبؤات سلبية مثل: «أنت لا تستطيع ذلك» أو «هذا صعبٌ بالنسبة لك، أنت صغير لفعل كهذا / أنت عجوز لفعل كهذا .... إلخ.

❖ إطلاق تنبؤات إيجابية، مثل «سترى كيف ستنجح

في فعل ذلك بمنتهى البساطة، لقد فعلت ذلك بأروع ما يكون...الخ.

❖ تذكيره بالنجاحات المشتركة.

❖ تذكيره بالأحلام، وبالأهداف المشتركة.

❖ إظهار المزيد من الحماس والتفاؤل.

❖ عدم طرح كل شيء للمناقشة والجدل، وإنما قولي: «نعم» بكل بساطة.

تمرين: «إظهار الثقة وحسن الظن»:

❖ ما الذي يمكنكِ قوله لشريك حياتك؟

....

❖ ما الذي يمكنك قوله، كي تمنحيه الشعور بأنك تحسنين ظنك به جداً؟

ازرع (ي) أفكاراً إيجابية.

كل ما تقوله لشريك حياتك حول سلوكه أو شخصه، يمكن أن يُقارن بفكرة تزرعها، حتى ولو لم تراها على الفور، فهذه ستنمو إلى عقيدة، ثم بعد حينٍ من الزمن إلى قناعة ثابتة!

مثال:

❖ تقولين مراراً: يزعجني عدم تقيدّك بالمواعيد! يفكر هو أخيراً: إنني شخص غير ملتزم بمواعيده. وبعد بضعة أشهر ستتولد لديه قناعة تامة بأنه شخصٌ غير منضبطٍ بالوقت والمواعيد.

❖ ماذا كان سيحصل لو قلتِ له: أنت متقيدٌ دوماً بمواعيدك عادةً. لديك حتماً سببٌ وجيهٌ لتأخرك اليوم. أعلمني حينما يضطرك الأمر لأن تتأخر في المرة القادمة. ستعلو وجهه هنا حتماً ابتسامة كبيرة.

الإيمان بفكرة ما، يمكن أن «تهدّ جبالاً».

استمع لهذه القصة الواقعية: عمل ميكانيكيٌّ شاب في أواخر القرن التاسع عشر في شركة الكهرباء في ديترويت، كان يتقاضى أحد عشر دولاراً في الأسبوع، حيث كان يجب عليه أن يعمل إحدى عشرة ساعة كل يوم، وكلما عاد في المساء إلى المنزل، كان يذهب إلى حجرته الخشبية الخاصة خلف المنزل، لقد اتخذ تلك الحجرة ورشةً صغيرةً له، فقد كان يحلم دوماً بتصميم آلة حديثة الطراز. غالباً ما كان يقضي نصف الليل في ورشته. أما أبواه فقد كانا من خيرة الناس، وكانا يتقاضيان المال من

عملهما في مزرعتهما. أما ما كان يفعله ابنهما كل مساء، فقد كان بالنسبة لهما هدراً للوقت بلا جدوى، حتى إن الجيران كانوا يهزون رؤوسهم له باستمرار، ويسخرون منه. لم يكن ليصدِّق أحد أن تسليته هذه ستؤدي إلى شيء عظيم. أما زوجته فهي الوحيدة التي كانت تؤمن بقدرته فعلا، حتى إنها غالباً ما كانت تساعده في تجاربه حتى ساعات متأخرة من الليل. غالباً ما كانت تقضي معه ليالي الشتاء الطويلة، حاملةً مصباح الزيت بيدها؛ لكي تتسنى له الرؤية أثناء عمله. لم يكن أحد ليثنيها من الوقوف إلى جانب زوجها، بالرغم من البرد القارص، لقد كانت مقتنعة تمام القناعة أن آلته هذه ستعمل حتماً، ولذا فقد أطلق هو على زوجته لقب «المتيقِّنَة». وأخيراً، وبعد ثلاث سنوات من الكفاح المتواصل، عملت هذه الآلة العجيبة فعلاً. وفي يوم صيف جميل، وقبل أن يحين يوم عيد ميلاده الثلاثين. فتح بوابة كوخه، وفجأة خرجت من الكوخ عربة ذات أربعة دواليب تسير بمحرك، ودون أحصنة. لقد نجح هنري فورد وزوجته في هذا الاختراع، الذي بدأ معه عهدٌ جديد للإنسانية. لقد ظل هنري فورد، حتى سنين عمره الأخيرة يتحدث عن زوجته. عن تلك «المتيقنة» كما كان يسمِّيها، بمنتهى الفخر والحب والتقدير.

الإيمان بفكرة ما، عصفورٌ يغـرّد في ظلام الليل الدامس «رابيندرانات تاغور»

إن القدرة على الإيمان بفكرةٍ ما، لهي سمة تتطلب جراةً كبيرة. إنها سمة ترفض قبول الفشل كأمرٍ حاسم ونهائي، وتعمل باستمرار على إعادة إحياء الثقة بالنفس. ثمة تأثيرٌ كبير للزوجة على زوجها في الأوقات الصعبة على وجه الخصوص، ولذا فمن المهم هنا بالذات أن تتصرف المرأة بذكاء، وأن لا تسلّم أبداً بقبول زوجها لفشلٍ ما. هي تقف إلى جانبه وتدعمه في مواقف الفشل، وتمنحه حبًها وحنانها ثم تدفعه إلى حلبة الصراع من جديد.

التسامح والقبول

اقبليه كما هو تماماً

تظهر حاجة الرجل عموماً نحو قبول الآخرين له، وتسامحهم معه، بشكل قوي نسبياً. يشكو الرجل عموماً من محاولات زوجته لتغييره. غير أن قبول المرأة للرجل لا يعني أن تمنحه الشعور بأنها تحبه وتقبله كما هو. وهنا يتعلق الأمر قبل كل شيء بمسامحته على عدم تميزه.

هذه الأسئلة أطرحها دوماً على المستمعين والمستمعات في ندواتي الخاصة.

ما الذي يمكنك قوله كي تمنحيه الشعور بأنكِ تقبليه، كما هو؟

❖ أحبكَ كما أنت تماماً.

❖ أنا سعيدة جداً بأنك هكذا .

❖ لا أريد تغييرك.

❖ ابقَ كما أنت.

❖ فعلك هذا جيدٌ جداً.

❖ نعم أنت محق.

❖ خذ لنفسك الوقت الذي تحتاجه.

❖ هذا مفيد فعلاً.

❖ أمضي معك في كل الدروب.

❖ معك، يمكن أن أعيش حتى في خيمة.

❖ انت محق جداً جداً. اذهب مع أصدقائك، إن أردت ذلك.

ما الذي يمكنكِ فعله أو تركه، كي تمنحيه الشعور أنكِ تحبينه كما هو؟

❖ القليل (جداً) من التذمر والشكوى.

❖ عدم انتقاده باستمرار، وإنما إعلامه برأيك في الأمر.

❖ عدم إرهاقه بتعليماتك وإرشاداتك المستمرة.

❖ عدم التجسُّس عليه.

❖ عدم ادعائك باستمرار بأنكِ أكثر معرفةً وخبرةً منه.

❖ تركه يتابع مباراة كرة القدم (أو أحد البرامج الأخرى التي يهواها).

- قبول أصدقائه وأهله.
- عدم البحث باستمرار عن نقاط ضعفه، وإنما التركيز على مواطن القوة لديه.
- عدم السعي لتغييره باستمرار، وإنما العمل على أن تحبيه كما هو.
- عدم تعييره بأخطائه وزلاته، وإنما التغاضي عن الأخطاء الصغيرة وتجاهلها، ومنحه عفوك بشأنها.
- قبول مهنته وعمله.
- العمل على تقسيم أهدافه، وتقديم الدعم الكافي له بشأنها.
- عدم مقارنته مع رجال آخرين.
- عدم إبداء أي تذمُّرٍ من هواياته، وإنما منحه مجالات رحبة واسعة. تعلمي أن تنشغلي بنفسك وأمورك وأن لا تنشغلي به باستمرار.
- عدم إحراجه بأسئلتكِ باستمرار.
- تركه وشأنه.
- تجاهل مزاجه السيئ.
- عدم إخضاع كل صغيرة وكبيرة للجدل والنقاش.
- طلب نصحه ومشورته كثيراً.
- طلب مساعدته كثيراً.

بهذا تمنحينه الشعور بأنك تحبينه كما هو

- التغاضي عن بعض التصرفات الصغيرة غير اللبقة الصادرة منه، فلا تقولي له مثلاً: «لقد عرفت أن ذلك سيحصل» أو «لقد سبق لي أن أعلمتك بذلك».
- عدم إجراء «اختبارات تربوية».
- يقدر الرجل عادة احتفاظ المرء بحقوقه المشروعة.
- عدم ادعاء أنك محقة دوماً، وإنما قبول قراراته أيضاً بحذافيرها، وتقديم تأييدك له بشأنها.
- عدم إخضاع قراراته باستمرار للنظر والنقاش.
- إبداء المرونة، وعدم الوصول بالأمور على حدّ التأزم.
- العفو عن الأخطاء، ونسيانها.
- الاحتكاك الجسدي، من حين لآخر.
- قبول محاولاته للتقرُّب الجنسي، وعدم رفض ذلك بفظاظة وقسوة.

تمرين: «إثبات القبول والتسامح»

كيف تمنحي زوجك الشعور بأنك تقبلينه كما هو؟

- ....

....

كيف تُظهري لزوجك، بأنك تقبلينه، وتقبلين أموره وأشياءه الفريدة من نوعها؟

....

بالتأكيد، لا ينبغي عليك بالضرورة قبول سائر صفاته السيئة. كذلك فإن انتقاداتك المستمرة له بشأن تلك الصفات السيئة لن تجدي شيئاً. اعلمي تماما إنك لن تستطيعي تغييره، ولكنك تستطيعين تشجيعه لتطوير نفسه!

ملاحظة هامة:

لا ترتكبي خطأ دفعه لفعل شيء ما بشكل قسري

إنه لخطأٌ فادح أن تدفعي زوجك قسرياً لأمرٍ ما. حينما تمنحيه باستمرار فرصةً، لقول كلمة «لا» فستنشأ تلقائياً فرصٌ عديدة وكبيرة لأن يقول كلمة «نعم»! إن المناقشات الطويلة والعميقة لن تجدي نفعاً، وإنما تعمل على تعكير الأجواء.

اختبر نفسك:

❖ كم عدد الأخطاء التي تسمحين لزوجك بارتكابها؟

❖ هل بإمكانك قبول تساليه وألعابه برحابة صدر مثل الحاسوب، أو الستيريو، أو السيارة، أو آلة الثقب الكهربائية..إلخ؟

أظهري له بأنكِ تقبلينه.

حينما تتوافق تصورات زوجك مع تصوراتك بعض الشيء، فأقلعي أخيراً عن التذمر والتبرم والشكوى باستمرار.

أما حينما لا تستطيعين أن تحبينه كما هو، فأخلي سبيله قبل أن تحطميه.

وحينما تكون عيوبه ونقائصه في نظركِ كثيرة جداً، فتلك إشارة على أنك في حقيقة الأمر لا تحبينه فعلا.

اختبري نفسك

❖ لنفترض أنه سيبقى كما هو اليوم تماماً، هل ستستمرين في البقاء معه، وفي حبك ودعمك له؟

....

....

❖ ما هو ذلك الشيء المحدد الذي ترغبين في تغييره؟

❖ كيف يمكنك أن تقدمي له الدعم لتحقيق ذلك؟

....

❖ من يمكن أن يساعده في ذلك؟

....

❖ هل يريد منك أن تقدمي له دعمك لتحقيق ذلك؟

....

هل هناك أمر غريب واحد يزعجك في زوجك، إذا كان الجواب «نعم»، فإن فرصتك سوف تكون أكبر بكثير، فكل واحد منا مستعد بالتأكيد لتغيير شيء صغير واحد في سبيل إسعاد الآخر، وليس تغيير كل شيء.

أقلعي عن مقارنته بالآخرين باستمرار، فمجرد تعييرك بأن رجلاً آخر يستطيع أن يرقص أفضل منه سوف يجرح مشاعره بالتأكيد.

تأملي معي تلك الحادثة: أحد الرجال كانت هوايته المفضلة رياضة الكيجل.

الرجال، في نظري، أجمل وأخطر الوحوش الضارية في العالم. إنني أحبهم تماما كما يحب مروض الوحوش نموره. «إيرتا كيت»

كان يمارس تلك الهواية كل يوم جمعة مع أصدقائه حتى ساعة متأخرة من الليل. غير أن زوجته لم يعجبها ذلك. سنوات عديدة مرت، وهو يقوم بممارسة هوايته المفضلة هذه. كانت زوجته تطلب منه باستمرار أن يلغي أمسية الكيجل هذه من برنامجه نهائياً. غير أنه كان يعشق هوايته تلك إلى حدٍّ لم يرغب معه في تنفيذ طلب زوجته. لقد نفذ صبرها ذات مرة إلى حد أنها وضعته بين خيارين: «إما أن تلغي أمسية الكيجل هذه من برنامجك، أو سأتركك!» . هنا احتد غضب الزوج، فما كان منه إلا أن طعن زوجته بالسكين في صدرها - فما كان منها إلا أن ارتمت ميتة على مائدة الفطور الصباحي على الفور، أجمعت شهادات الجيران كلها بعد ذلك، أنه إنسان هادئ ولطيف ونشيط، وإنه كان شديد العناية والاهتمام بعائلته. أما الشيء الوحيد الذي كان يروِّح به عن نفسه - برفقة أصدقائه - فقد كان رياضة الكيجل. لقد وصل به الأمر في نهاية المطاف إلى حدٍّ لم يعد يتحمل معه انتقاد زوجته وتذمرها الدائم من هوايته المفضلة ورياضته المحبوبة.

اقبليني كما أنا، فذاك أفضل لنا، إن أردت ما هو أعدل، فانحتي لك شيئاً أفضل «غوته»

ملاحظة هامة:

حينما تتذمر الزوجة من زوجها باستمرار، وتسعى لتحسينه، فسيظن هو هنا أنها تريد إصلاحه لأنه ليس على ما يرام، أو غير جيد بما فيه الكفاية. هي غالباً ما

تدرك للأسف، أن محاولاتها تلك تحطُّ من قدره، وتجرح مشاعره، وتهينه بالفعل! . أرجوكِ أن لا تفعلي ذلك، وافرحي لفرحه بممارسته لهواياته ومهنته. وأظهري اهتماماً بذلك بالفعل.

الاستحسان

التوق الشديد للاستحسان

الرجال توّاقون عموماً لأن يستحسن الغير أعمالهم، وكلما أنكر الرجل توقه الشديد لذلك كان أكثر حاجة لذلك الاستحسان.

يتعلق الأمر هنا، بأن يعي الآخرون تماماً أعمال الرجل وإنجازاته. هم يسجلون حضوره، وسلوكه، ومساعيَه الحثيثة، ومن ثم هم يُعلِمونه بالكلمات، أو يومئون إليه بالإشارات أو الحركات أنهم يقدِّرون جهوده تقديراً تماما.

ويختلف الأمر هنا على الصعيد الخاص، حيث لا يلاقي الرجل هنا التقدير الذي ينتظره. كثيرٌ من الرجال لديه قناعة تامة بأنه يسعى جاهداً لتأمين حاجيات عائلته: فحينما يحضر الرجل إلى المنزل في المساء فلا يرى سوى وجوهاً عابسة أمامه، ومشاكل عديدة تنتظره، هو لا يسمع هنا كلمة شكر وامتنان من أحد على ما يبذله من مجهود لعائلته. ويبدو أنه ليس من ثمة أحد يسجل في ذاكرته ما يفعله الرجل لأجل زوجته وأولاده، يتوق

الرجل عموماً لأن تقدرُ زوجته على وجه الخصوص، ما يفعله، ولأن تمنحه الشعور بأن كلَّ ما يفعله صحيحا.

الأسئلة التالية أطرحها باستمرار على المستمعين والمستمعات في ندواتي الخاصة. يلي هذه الأسئلة ملخصٌ بأجوبتهم وأجوبتهن.

ما الذي يمكنكِ فعله، كي تمنحيه الشعور أنكِ تَعِين مساعيَه، وتقدرينها تماماً؟

❖ أرى أن ما تفعله جيد تماماً.

❖ أعلم تماماً مدى ما تبذله من جهود.

❖ أنت تفهمني تماماً.

❖ شكراً، لأنكَ فعلت كذا وكذا..

❖ ملاحظتك لذلك كانت دقيقة جداً، إلى حدّ.. كذا وكذا.

❖ رائعٌ منكَ فعلاً، أنك تذكرتَ ذلك، على الرغم من كل ما يؤرقك.

❖ الحياة معك جميلة جداً.

❖ أشعر بالأمان إلى جانبكَ.

❖ ذكريه دوماً بأفعاله الحسنة: «هل مازلت تذكر.. كذا وكذا؟»

❖ فكرتك كانت جيدة تماماً.

❖ هذا المطعم رائع جداً يا حبيبي، (اكبتي في

لن يعظم شأننا من خلال عملنا على التصغير من شأن الآخرين، والحط من قدرهم. «نقولاوس ب. إنكلما»

داخلك ملاحظاتك بشأن الطعام، فيما لو كان الطعام ليس ممتازاً بما فيه الكفاية).

- إجازتنا كانت بمنتهى الروعة.

ما الذي يمكنك فعله أو تركه، كي تمنحيه الشعور بمدى أهميته، وكيف يمكنك تقدير مساعيه؟

بذلك تمنحيه الشعور بتقديرك واستحسانك لعمله.

- الابتسامة.
- الشكر.
- إبداء الرضا.
- المديح.
- الامتنان.
- إبداء المديح بشأن ما هو بدهي من أعماله.
- التأييد.
- ضبطه، حينما يعمل عملا سليما وصحيحا، ثم تسجيله وتقديم المديح له بشأنه.
- تجميل نفسك له.
- الملاطفات والمداعبات (معانقة - تقبيل - تمسيد الجسد.. إلخ).
- تقدير الجهود.
- استقباله (أو توديعه) بحرارة.
- الرجال يحبون أن يُستقبلوا بابتسامة جميلة.
- إبداء تقديرك وإعجابك المميز، حينما يفعل أشياء صعبة بالنسبة له، ورغماً عنه.

❖ إغراؤه.

❖ عدم التكلم فقط حول ما قد فاته، أو قصر بأدائه.

❖ مكافأته، ومدحه، وتشجيعه.

تمرين: «إبداء الإعجاب والتقدير»

❖ ما الذي يمكنك فعله أو قوله؟ ما ستفعلين وتقولين؟

....

لا تنسي إطلاق العبارات الإيجابية

يصعب على الكثيرين إطلاق العبارات اللطيفة والإيجابية، فتوجيه الانتقادات أسهل بكثير بالنسبة للكثيرين من توجيه المديح.

اختبر نفسك

❖ هل شعرت ذات مرة، بأن الكثير من المديح يوجه إليك؟

....

❖ هل شعرت ذات مرة، بأنك توجه الكثير من المديح؟

....

❖ متى كان المديح الأخير الذي وُجه إليك؟

....

❖ متى كان المديح الأخير الذي وجهته؟

....

ملاحظة هامة:

امتلك لنفسك بعض الجرأة: لكي تكون مختلفاً بعض الشيء عن سائر الناس.

أنت تتوق بالتأكيد نحو الحب والشوق والهوى؟ إن كان جوابك «نعم»، فابدأ عملك من اليوم، ولا تبخل بأن تكون متحمساً ومتشجعاً لذلك.

التقدير

الرجال يحبون التصفيق والتهليل!

الرجل لا يحب الاستحسان فحسب، وإنما يحب أن يتم تقديره، ومعاملته كبطل بالفعل.

الميزة: ستقضين أوقاتاً ممتعة في سياق حياتك الزوجية، لأنك ستفهمين تماماً، كيف تصنعين من زوجك

بطلاً! اكثري من قولك له . والابتسامة تعلو وجهك . كم هو رائعٌ بالفعل كإنسان، وفي مهنته، وأخيراً وليس آخراً كعاشق.

الأسئلة التالية التي أطرحها باستمرار على سائر المستمعين والمستمعات في ندواتي الخاصة. فيما يلي ملخص قصير بالأجوبة.

ما الذي يمكن قوله، كي تمنحيه الشعور، بأنك تقدرينه، وأنه بطلك بالفعل؟

يذوب الرجل كالشمعة أمام المرأة التي تمنحه نظرات الإعجاب والتقدير

- ❖ أنت رائع فعلاً.
- ❖ أنا فخورة بك يا بطلي.
- ❖ أنا أقدّرك فعلاً.
- ❖ أنا بحاجة إليك.
- ❖ لقد فعلت ذلك بمنتهى الروعة.
- ❖ لا أستطيع أن أعمل عملاً رائعاً كعملك هذا.
- ❖ أخبرني، كيف استطعت أيها البارع أن تنجز ذلك؟
- ❖ أعلم تماماً أنك الأفضل، وهل كنت لأختارك لولا ذلك؟
- ❖ أنت الرقم (١) بالنسبة لي.
- ❖ أنت الأكثر تميزاً.
- ❖ أنت نمري الحبيب.
- ❖ لا شيء يثيرني كما تثيرني أنت.

❖ أنت عاشق رائع.

❖ أشتاق إليك.

❖ أنت قوي جداً، أنت الأفضل.

❖ أنا سعيدة جداً معك.

ما الذي يمكنك فعله أو تركه، كي تمنحيه الشعور انك تقدّرينه فعلاً؟

بهذا تمنحيه شعوراً بتقديرك له

❖ التكلم عنه إيجابياً أمام الآخرين (مدحه على الملأ)!

❖ لا تسبقيه باستمرار بالكلام داخل المجتمعات.

❖ لا تعيريه أو تفضيحه على الملأ.

❖ لا تشتميه.

❖ تقدير قدراته أكثر من مظهره.

❖ الاشتياق إليه.

❖ التحمس له.

❖ إبداء التفاؤل.

❖ إدخال الفرح والبهجة إلى قلبه، والتبسم في وجهه، والضحك معه.

❖ عدم معارضته على الملأ (هو هجوم مباشر يفقدك ماء وجهك أمام الآخرين).

❖ تسميته بأسماء دلع جيدة وإيجابية.

❖ الدعاية له، والتحدث عنه بمنتهى الحماس.

❖ إبداء الفرح والحماس إزاءه.

❖ إبراز مواطن القوة لديه.

❖ الاحتفال بنجاحاته.

تمرين: «إبداء إعجابك به»

❖ ما هي السمات والنجاحات التي تقدِّرينها لدى زوجك؟

❖ غازلي زوجك، هل مازلت تذكرين كيف يكون ذلك؟ صفي ذلك فيما يلي:

....

نصيحة للنجاح

قوة الابتسامة

ابتسامتك تصنع العجائب، فأنتما تنظران خلال ذلك إلى عيني بعضكما البعض، ابقيا هكذا لبضع ثوان: إنه

شعورٌ رائع فعلاً يسري عبر مسام جسديكما! اقرأي رغباته في عينيه، سيشكرك ويكافئك.

اعملي على تجميل نفسك له - كما كنتِ في الماضي - واستخدمي لذلك العطر النسائي الذي يعشق هو رائحته. لا تدعيه يأخذ انطباعاً عنكِ، بأنك لا تتزيني إلا حينما تخرجين من المنزل. امنحيه تأييدك دوماً: عليه أن يثق بك ثقة عمياء.

إنه يستمتع بتقديركِ له وبإعجابكِ به أمام الآخرين.

مثال:

تقولين مثلاً أمام جمهور من معارفك: «اقدّر زوجي باستمرار على نظرته الثاقبة، وسعة اطلاعه. إنه يميل في اعتقادي لأن يلّم بكل شيء تقريباً!».

ستضمنين لك هنا بالتأكيد نظرة شكر وحب وامتنان رائعة.

امنحيه الثقة

أيدّيه كذلك حينما يكون على خطأ، وبدون شروط. ليس من الحكمة بمكان أن تحكمي على آرائه أمام الآخرين. يمكنك فعل ذلك - بلباقتك الأنثوية فيما بينك وبينه. سوف يقدّر لك هذه السرّية.

أفرحيه من حين إلى آخر: سيشعر بحرارة حبّكِ له، حينما تفرحين بما يفعله من أجلك. صنائعه الجميلة لك، لا تفتح قلبكِ له فحسب، وإنما تفتح قلبه لك أيضاً.

سيعاملك زوجك بتلك المعاملة الطيبة نفسها التي تعاملينه بها.

المديح بدلاً من الانتقاد.

سوف ينمو حبه لك، حينما تكافئيه بحبك له. اعملي على تسهيل عملية المصالحة فيما بينك وبينه . حينما تتنازعان على أمر ما، لا تعملي على محاسبته بدقة بشأن أخطائه وهفواته، هو يحتاج منك أكثر الحبَّ والعاطفة والحنان، حينما يرتكب خطأ ما.

نصيحة للنجاح:

امدحي زوجك، على استماعه الجيد لكِ على سبيل المثال، حتى ولو لم يكن فعلكِ هذا صحيحاً تماماً. فكلما أوحيت له بتلك الفكرة، ازداد إيمانه أكثر وأكثر بضرورة الاستماع الجيد لكِ، وسيصير مع الوقت جيداً بالفعل.



٦- الحاجات العاطفية للمرأة

الصداقة تجمع، الحسد يطرح. الكراهية تقسم، الحب يضرب.

تتمنى امرأة المستقبل النشيطة قبل كل شيء أمراً واحداً: أن تكون محبوبة من الآخرين، عليك أن تتذكر ذلك دوماً.

غير أن الرجال ليسوا على يقينٍ تام، فيما يتعلق بحاجات المرأة. لا غرابة في ذلك، فهم لا يُنتظر منهم الكثير، فضلاً عن كونهم مطالبين بالكثير. بالإضافة لذلك، فإن معظم الرجال يعطون نساءهم ما يحتجنه، ولكن الكثير منهم ليسوا على دراية بما تتمناه النساء فعلا.

هو بالطبع، لا يفكر مع بدء العلاقة إلا بمحبوبته ولذا فليس من الغريب هنا، أن يغمرها بإشارت وإيماءات حبه وعاطفته تجاهها. وحينما يحقق هدفه ويتزوج محبوبته، فهنا حان الوقت في نظره أن يكرِّس نفسه للتفكير بأشياء أخرى. هو يريد هنا أن يستخدم طاقاته المخزونة لغرض النجاح على الصعيد المهني، كي يتسنى له أن يفي بمتطلبات حياته الزوجية (الزوجة، الأولاد).

هو يبدأ هنا بصعود سلم النجاح المهني شيئاً فشيئاً، في الوقت الذي تندرج معه الحاجات العاطفية لزوجته في غياهب النسيان. بالطبع، لا يفعل ذلك عن قصد، أو عن سوء نية، وإنما يعتقد أن قضاء إجازة طويلة غالية

الثمن برفقة زوجته، من شأنها أن تعوض كل ساعات وأيام الوحدة والحرمان.

لا داعي للقلق أبداً، سادتي الأعزاء، فلا يعني كل ذلك أن على الواحد منكم أن يضحي بمهنته ليصبح خادماً خنوعاً لزوجته. كل ما يُنصح به هنا، إنما هو تكريس بضع دقائق يومياً فقط لغرض إسعاد زوجاتكم، وذلك من خلال التفكير والانشغال بحاجاتهن، وكذلك من خلال فعل شي ما كل يوم... سواء كان بشكل مباشر أم غير مباشر. تعلم من خلاله الزوجة أن زوجها يحبها فعلاً.

ملاحظة هامة:

لا تدعوا زوجاتكم ينتظرن طويلاً، وإلا فعليكم أن تتوقعوا أنهن ربما لن ينتظرن طويلاً، وإنما سيسعين للانفصال عنكم أو الطلاق. الأفضل أن تستثمروا من الآن القليل من الوقت كل يوم، بدلاً من أن يضطركم الأمر يوماً ما لاستثمار الكثير من الوقت والمال لدى محامي دعوى الطلاق. إن استثماركم للقليل من الوقت كل يوم لإسعاد زوجاتكم، سيجعلهن سعيدات فعلاً، وتذكّروا دوماً أن الأزواج السعداء يخلِّفون أولاداً سعداء.

تشعر الزوجة أنها محبوبة، حينما تتحقق لها الحاجات التالية:

- ❖ الاكتراث والعناية بها.
- ❖ الاهتمام بها وتفهمها.
- ❖ احترامها ومراعاة مشاعرها.
- ❖ إظهار مشاعر الحب تجاهها، مهما كان نوعها.

تحتاج المرأة إلى كتف قوي تسند رأسها عليه.

بالطبع، هي تريد اليوم أن تشعر بالحماية، وهنا يتعلق الأمر بحماية عاطفية وكتف قوي تسند رأسها عليه في لحظات ضعفها، حتى إن النساء القويات اللواتي يتمتعن باستقلاليتهن، قد أدركن اليوم أنه لا غنى لهنّ أبداً عن ذلك الدعم العاطفي والحنون الذي يقدّمه أزواجهن لهن.

نصيحة للنجاح

استعيدوا ذكريات الأيام الجميلة.

ابقوا ببساطة كما كنتم مع بدء العلاقة الزوجية، فهذا يعمل على عدم احتمال تأزم الأمور. استعيدوا، من حين لآخر، ذكريات لقاءاتكم العاطفية الأولى مع زوجاتكم. استعيدا ذكرى ذلك المكان القديم الذي كنتما تنتظران فيه بعضكما بعضاً، وليتذكر الواحد منكم مدى الشوق والحب في تلك اللحظة، ومدى الشوق الشديد للعناق المتبادل.

أغمض عينيك لبضع دقائق وتأمل هذا الفيلم الرائع أمام عينيك. افتح عينيك الآن، وحدث زوجتك بتلك الحادثة الرائعة التي تفوق الخيال: «هل تذكرين يا

حبيبتي، حينما كنا... » هذا يولِّد مزاجاً ممتازاً، وشعوراً رائعاً بالانسجام المتبادل!

الاكتراث بالزوجة والعناية بها:

تهتم المرأة عموماً بكلِّ شيء، وهي تتمنى أن يهتم زوجها بها أكثر. نساء كثيرات يشعرن أنهن يفعلن كل شيء لأجل أزواجهن، وأن أزواجهن لا يمنحونهن شيئاً بالمقابل. وغالباً ما يصدر عن الزوجة هنا قولها: «أنت لا تهتم بشيء، ولا تهتم بي على الإطلاق!». تحبّ المرأة كثيراً أن تشعر بأن زوجها يهتم بها وبسعادتها بمنتهى الحب والحنان، وأنه يعتني بها بالفعل. هذا الشعور هام جداً لزوجة المستقبل النشيطة.

تحب المرأة جداً أن تكون محطاً للعناية والرعاية والاهتمام.

الأسئلة التالية أطرحها دوماً على المستمعين والمستمعات في ندواتي الخاصة. فيما يلي ملخص بالأجوبة.

بالنسبة لها، هي علامة كبيرة من علامات حبه لها، حينما يقدم لها دعمه ومساعدته دون أن تضطر لأن تطلب منه ذلك «جون غراي».

ما الذي يمكنك فعله كي تُظهر لها أن سعادتها تهمك جداً؟

❖ كيف حالك؟

❖ ماذا حصل معك اليوم؟

❖ هل يمكن لي أن أساعدك بشيء؟

❖ هل ترغبين بشرب شيء ما؟

❖ هل آلام البطن مازالت موجودة؟

❖ لقد فرحتُ بك جداً.
❖ سأهتم أنا اليوم بالأولاد.
❖ لنذهب إلى مطعمك الإيطالي المفضل.
❖ ما الذي يمكنك فعله للاعتناء بها؟
❖ تكريس بعض الوقت لها.
❖ معرفة وذكر الأعمال الصغيرة التي تنجزها.
❖ تقديم معونات صغيرة لها دون سابق طلب منها.
❖ الذهاب معاً للتسوق بمنتهى الراحة والاسترخاء.
❖ المساعدة بأعمال المنزل في المساء. وبشكل تلقائي.
❖ دعوتها لقضاء أمسية جميلة معها خارج المنزل.
❖ جلب المأكولات اللذيذة.
❖ جلب الملابس من محل غسيل الملابس.
❖ إلقاء حِمل الأعمال الصعبة عنها.
❖ مداعبتها وملاطفتها.
❖ الاتصال بها هاتفياً.
❖ القيام ببعض الأعمال المنزلية بدلاً عنها.
❖ وضع ملصقات صغيرة على الجدار، مكتوب عليها عبارات حب لطيفة.
❖ إعداد الفطور الصباحي أو جلب القهوة إلى السرير.
❖ مفاجأتها بهدية جميلة.
❖ تسلّم زمام أمور الأولاد من حين لآخر.

❖ التخفيف عنها ومساعدتها حينما يكون لديها الكثير من العمل.

❖ مداعبتها وتقبيلها من حين إلى آخر.

❖ تحقيق أمنياتها.

❖ معاملتها بمنتهى الحب والحنان حينما تسوء أحوالها

❖ الضحك معاً.

اهتمامات صغيرة ولطيفة.

بالطبع، ليست هذه سوى إشارات وأمثلة. الأفضل أن تسعى بنفسكَ لاكتشاف الكيفية التي ترغب بها زوجتك أن يُعتنى بها. تذكّر دوماً أن نواياك الحسنة هي الأساس بالنسبة لها، وأن اهتماماتك الصغيرة اللطيفة بها، شأنها بالنسبة له شأن الكبيرة تماماً.

تمرين: «إظهار العناية»

ما الذي يمكنك قوله أو فعله؟

....

....

....

....

الاهتمام بها وتفهّمها

تشعر المرأة غالباً أنها لا تجد من يفهمها.

معظم النساء يشعرن بأنهن لا يجدن من يفهمهن. وهذا يؤدي لديهن مع مرور الزمن إلى شعورهن بالوحدة.

تتوق المرأة لأن يبدي زوجها اهتمامه بحياتها، وبأفكارها، وأخيراً وليس آخراً بمشاعرها. هي تتوق لشعوره معها، حينما تتحدث عن مشاكلها ومخاوفها.

ثمة مقولة مفادها: «طالما أن مزاجي جيد فإن الأمور تسير على ما يُرام» ولكن حذار من وقوعها في الاكتئاب من جديد، أو من تحدّثها مجدداً عن بعض المشاكل، فهنا يمكن أن يتحول أي حلم سعيد إلى كابوس مؤلم. ويكمن سبب ذلك في كونه لا يستطيع أن يتعامل مع انهياراتها العاطفية.

الأسئلة التالية أطرحها دوماً على المستميعين والمستمعات في ندواتي الخاصة. وفيما يلي ملخصٌ بالأجوبة:

وراء كل رجل عظيم إمرأة مُحبة وحنونة، وثمة حقيقة كبرى في القول المأثور، والذي مفاده أن الرجل لا يمكن أن يكون أكبر مما تريد أن يكون عليه زوجته التي يحبها. «بابلو بيكاسو»

ما الذي يمكنكَ فعله؟

- تخطيط الوقت يومياً، حتى فيما يتعلق بالأحاديث المتبادلة.
- إدراك مزاجها جيداً.
- عدم تجاهل «مشاعرها السلبية».
- مناقشة المشاكل (عدم الانتظار حتى تنمو وتصبح كبيرة)
- دفعها للتحدث عن مشاعرها وعن مشاكلها.
- إبداء الاهتمام الصادق بأفكارها ومشاعرها وأهدافها.

لدينا أذنان وفم واحد. لذا علينا أن نستمع بمقدار ضعف ما نتكلم!

- ❖ الاستماع بفعالية.
- ❖ محاولة فهمها، وعدم تقديم اقتراحات حلول على الإطلاق.
- ❖ عدم الحطّ أو التقليل من قدر مشاعرها.
- ❖ عدم التقليل باستمرار من شأن مشاكلها.
- ❖ عدم التشاجر معها، حينما تطيل الحديث على الهاتف.
- ❖ منحها الحب والحنان حينما تغرق في فراغ عاطفي /عدم الغضب منها/ عدم تركها لوحدها.
- ❖ إطفاء التلفاز، ووضع الجريدة جانبا.
- ❖ عدم تقديم الحجج المتنوعة.
- ❖ طرح الأسئلة الكثيرة.
- ❖ عدم الشعور بأنها تهاجمك من خلال تعبيرها عن مشاعرها وخوالج نفسها.
- ❖ إبداء الصبر.
- ❖ الاستماع لها كأفضل صديق.
- ❖ مساعدتها في تبويب أفكارها وترتيبها.
- ❖ مواساتها، وعدم اتهامها.
- ❖ إبداء تفهمك لـ «وسوسة الجمال» لديها.

ما الذي يمكنكَ قوله؟

- ❖ حدِّثيني عن يومكِ.

❖ كيف تشعرين اليوم؟

❖ لدي انطباع، بأنكِ..

❖ هل تريدين أن أستمع لك فقط، أم ترغبين في أن أطرح لك حلاً للمشكلة؟

❖ خففي عنك.

❖ لِمَ تشعرين بذلك في رأيك؟

بالطبع، فإن لنمط اكتراث الزوج بزوجته أهمية كبرة، حينما تتظاهر باهتمامك بها، فستلاحظ ذلك على الفور، وتنسحب مجروحة الخاطر.

تمرين: إظهار الاهتمام

ما الذي يمكنك قوله أو فعله؟

....

نصيحة للنجاح:

ادفع زوجتك باستمرار لأن تتحدث عن خوالج نفسها. وحينما تكون غاضبا فأظهر لها على الأقل مشاعرك الإيجابية تجاهها، وامنحها بعض المواساة، حتى ولو لم يكن بإمكانك فهم مشاعرها تماماً.

كلما منحت زوجتك المزيد من الحب والدعم حينما تكون أحوالها سيئة، كان حصادك لذلك المزيد من الحب من جانبها فيما بعد. يضطرك الأمر أحياناً لانتظار المكافأة لبعض الوقت، ولكن كن على يقين، أن المكافأة قادمة.

احترامها ومراعاة مشاعرها

أنماط تعامل إيجابية

معظم النساء يشكين من نمط سلوك أزواجهن، الذي لا يراعي مشاعرهن، وأنهن يشعرن بخيبة الأمل لأن أزواجهن لا يعاملونهن بذلك القدر اللازم من الاحترام.

ولأن الرجل عموماً لا يركِّز إلا على ما يفعله لتَّوه، فهو على الأغلب، ينسى أن يعامل شريكة حياته «كملكة»، ولذا فثمة انطباع يتولد هنا، بأنه لا يهتم إلا بنفسه، وأنه لا يراعي أحد على الإطلاق. ولأن مجمل طاقته موجَّهة نحو تحقيق هدفه، فينبغي هنا أن يتم تذكيره من جديد وبمنتهى الحنان، أن لديه زوجة.

الأسئلة التالية أطرحها دوما على المستمعين والمستمعات في ندواتي الخاصة. فيما يلي ملخص بأجوبتهم وأجوبتهن:

احفظ لزوجتك احتراماً دائماً لها من قبلك.

ما الذي يمكنك فعله، أو تركه، على سبيل المثال، كي تمنحها شعوراً بأهميتها؟

- عدم إطلاق التعليقات السخيفة.
- مشاهدة الأفلام التي تحبها.

❖ عـدم السـخـرية من ذوقـهـا الموسـيـقـي، أو من هواياتها، أو اهتماماتها.

❖ أيضاً التضـحية بعض الشيء، كالاشـتراك معاً، على سبيل المثال بدورة ما.

❖ التقيد بالوعود.

❖ التـقـيـد بالمواعـيـد، والاتصـال هـاتفيـاً لإعـلامـهـا حينما يتأخر الوقت.

❖ التقيد بالاتفاقات، وبسائر القواعد المتفق عليها.

❖ احترام قراراتها وآرائها.

❖ التخطيط وتنسيق الأهداف معاً.

❖ عـدم وضـعـهـا إزاء حـقـائق واقـعـيـة قـد تمت وانتهى أمرها.

❖ مساعدتها في نزع معطفها.

❖ حلاقة الذقن حتى في يوم العطلة ـ وعدم إهمال نظافة الجسد والعناية به.

❖ السـيطرة على الأصوات والروائح التي يمكن أن تصدر من الجسد.

❖ تسميتها بأسماء دلع جميلة.

❖ إهداؤها الهدايا الجميلة المناسبة.

❖ منحها الشعور بأنها الأهم بالنسبة لك.

❖ معاملتها كسيدة/ كملكة.

❖ إنجاز الأشياء الجميلة.

❖ التحدث معها حول كل شيء.

❖ البقاء إلى جانبها في الأوقات العصيبة (مرض، حمل، ..الخ).

❖ تذكر المناسبات الهامة (عيد ميلاد، عيد الزواج.. الخ).

❖ إيجاد الحلول الوسط

❖ تقدير عملها قيمةً ومعنىً، وعدم الحطّ من قدره.

❖ تخصيص الوقت الكافي لها (أثناء الاستحمام معًا على سبيل المثال، أو أثناء التجوال معًا.. الخ).

❖ النظر إليها كاستشارية.

❖ مراعاة رغباتها.

❖ اتخاذ القرارات معاً - وليس بشكل منفرد.

❖ تقبُّل رغباتها، والعمل على تحقيقها.

❖ التزام الهدوء والسكينة أثناء نومها.

❖ التزام أشكال التعامل اللبق والمؤدب واللطيف معها.

ما الذي يمكنك قوله لها كي تظهر لها أنك تحترم حاجاتها ورغباتها؟

أنماط التعامل الجيد يمكن تعلُّمها!

❖ من فضلكِ/ شكراً.

❖ ماذا ترغبين؟

❖ آسف، لأنني...

❖ رأيكِ مهم بالنسبة لي.

❖ ما رأيكِ في ذلك؟

❖ ما الذي يفرحكِ فعلاً؟

❖ أنا مندهش فعلاً، كيف تستطيعين فعل ذلك كله.

❖ كيف يمكن لي ان أدعمكِ؟

❖ لم أكن لأتمكن من إنجاز ذلك كله بدونكِ.

تمرين: «منحها مشاعر الاحترام والتقدير»

ما الذي يمكنك قوله أو فعله؟ ما الذي ستقوله وتفعله؟

....

إشارات الحب

تحتاج إلى عناية فائقة بشكل يومي كلما ازداد عملها، وكلما ازدادت مهام يومها كانت بحاجة أكثر وأكثر لأن يمنحها زوجها مشاعر الحب، من خلال إشارات الحب المختلفة.

العلاقة السعيدة ينبغي ان يُعتنى بها جيداً وبانتظام.

كل ما تقوله وتفعله لها من لطيف القول والفعل، سيتم استنفاذه بعد أيام قليلة ـ أي بعد أسبوع على الأكثر.

وبكلمات أخرى. سوف تتبخر نقاطك الإيجابية التي جمعتها لصالحك، في الهواء بعد أسبوع على الأكثر. اعمل إذن على أن يظل «صندوق علاقتك الزوجية» ممتلئاً بلطائف الأفعال الصغيرة. متى كانت المرة الأخيرة على سبيل المثال، التي قلت فيها لشريكة حياتك إنك تحبها؟

ملاحظة هامة:

لا تطيق المرأة أي انتقاد يوجه إليها بصدد مظهرها الخارجي على وجه الخصوص.

ثمة سؤال - لا يأتي من فراغ - يطرح غالباً من قِبَلها: «هل تجدني أميل للسمنة بعض الشيء يا حبيبي؟»

أطلق عبارات المديح

قلما توجد امرأة راضية تماماً عن مظهرها الخارجي. هنا يسود لدى المرأة شعورٌ كبير من عدم اليقين، وعدم الثقة بالنفس، وتراها تسعى باستمرار لأن تكتشف فيما لو كانت ما تزال جذابة في نظره. بعض الرجال يجيب هنا: «بالطبع، أجدكِ جيدة، وهل كنت لأتزوجك لولا ذلك؟». صدقني، لا تكمن مكافأة تلك المقولة بما سبق أن حلمت به في الماضي. ولذا فعليك أن تسعى غالباً، قدر إمكانك للتأكيد لها أنك تجدها فعلاً جميلة ومثيرة ورائعة ومغرية، وأنك لا تفعل ذلك فقط حينما تكون في طريقك إلى غرفة النوم!

اختبر نفسك

❖ هل شعرت ذات مرة بأن الآخرين يمدحونك كثيراً؟

....

❖ متى كان المديح الأخير الذي وجهته/ أو الذي تم توجيهه إليك؟

....

الأسئلة التالية أطرحها دوماً على المستمعين والمستمعات في ندواتي الخاصة، وفيما يلي ملخص قصير بأجوبتهم وأجوبتهن.

ما الذي يمكنك قوله لكي تمنحها الشعور بأنك تحبها؟

امنحها الشعور بأنها جميلة

❖ أحبكِ.

❖ أحبكِ، لأنك...

❖ أشتاق إليكِ.

❖ أنت أميرة أحلامي.

❖ شكر لأنك تؤيدينني.

❖ صباح الخير يا نور الشمس.

❖ أنت أجمل امرأة في العالم كله.

❖ لقد جعلت مني أسعد رجل في العالم.

❖ أنت بركاني الثائر.

❖ أنت مثيرة جداً، اشتاق إليك أكثر من أي وقت مضى.

❖ جسدك رائع فعلاً، كما أتمناه دوماً.

❖ عيناكِ/ قدماكِ/ يداكِ جميلتان حقاً.

❖ لديك أجمل ساقين بالفعل.

❖ أنت شمس حياتي.

ما الذي يمكن فعله أو تركه، كي تمنحها الشعور بأنك تحبها؟

رسالة حب رومانسية تجعل القلب يخفق من جديد.

❖ رسائل حب صغيرة.

❖ جلب الورود.

❖ تقديم هدايا صغيرة.

❖ تنظيم مخطط صغير لعطلة نهاية الأسبوع.

❖ وضع صورة صغيرة لها في المحفظة، أو على المكتب.

❖ وعي التغييرات.

❖ النظر إليها كما في البداية تماماً.

❖ إبداء أنواع الملاطفات إزاءها، ولو على الملأ.

❖ عدم مغازلة أخريات مع التحديق بها دون خجل أو حياء.

- ❖ وضعها دوماً في محور الأمور.
- ❖ منحها تحية حب وحنان في المساء.
- ❖ القيام معاً بعمل ما.
- ❖ عدم انتقاد المظهر الخارجي.
- ❖ اخبارها ـ بعد العملية الجنسية ـ كم كانت رائعة فعلاً!
- ❖ خلق ذكريات لا تنسى.
- ❖ خلق مفاجآت جميلة.
- ❖ إطلاق ألوان المديح العديدة.
- ❖ الذهاب معاً لتناول الطعام خارج المنزل.
- ❖ طهي الطعام، ثم ترتيب المطبخ تماماً بعد ذلك.

ملاحظة هامة:

افعل شيئاً صغيراً كل يوم، واجعل من ذلك عادة إيجابية جديدة.

تمرين: «إشارات الحب»

- ❖ كيف يمكنك أن تُفهِمُها، أنها أميرة أحلامك حقًا؟

....

اقفز قفزتك النوعية، وامنحها ما تحتاجه فعلاً.

ربما يصعب عليك هنا بوجه خاص، أن توضِّح لها أكثر أنك تحبها، وربما تجد الكثير من العبارات ، ومُبالغٌ فيها إلى حد ما. تذكر هنا أمراً واحداً: إنها إحدى شكاوى النساء الأساسية، أن أزواجهن لا يُظهِرون لهن مدى حبهم لهن بما فيه الكفاية!

اختبر نفسك

❖ ماذا يجب أن يحصل، حتى تشعر بأنك محبوب فعلاً؟

....

❖ ما هي حاجاتك الثلاث التي بالدرجة الأولى بالنسبة لك؟

❖ رتب هذه الحاجات بالتسلسل وفقا لأهميتها.

....

❖ ما الذي يمكن فعله لتحقيق تلك الحاجات؟

❖ ما الذي ستفعله لتحقيق تلك الحاجات؟

....

❖ هل أنت مستعد/ ة لتحقيق حاجات زوجك/ زوجتك؟

نعم ☐ لا ☐

❖ مـا هـي حـاجـات شـريك حـيـاتك، التي تـأتي في الدرجة الأولى بالنسبة له؟

رتب هذه الحاجات وفقاً لأهميتها:

....

❖ ما الذي يمكنك فعله لتحقيق تلك الحاجات له/ لها؟

....

❖ ما الذي ستفعله لتحقيق تلك الحاجات له/ لها؟

❖ ما هي الفائدة التي سأجنيها، حينما أمنح شريك حياتي ما يحتاجه/ تحتاجه فعلا؟

❖ ....

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكل قوة إلا حين تستخدمها بنجاح. دوِّن (ي) لهذا الغرض أفكارك الثلاث ـ جواهرك الثلاث ـ التي يمكن استخلاصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد (ين) أنها تشكِّل أهمية بالغة بالنسبة لك:

❖ ....

❖ ....

❖ ....



٧- الأعباء والرغبات، أو ألعاب الشوق والهوى النارية

الحب والشوق والهوى يقودون المرء نحو النجاح.

حينما يُسأل الرجال والنساء على السواء، عما يفتقدونه فعلاً في علاقاتهم الزوجية، فيأتي الجواب من الرجال، أن ما يتمنونه على الأغلب فعلاً، إنما هو علاقة تتسم أكثر بطابعها الجنسي، أما ما يتمنّينه النساء ويتشوقن إليه فعلاً، إنما هو علاقة تتّسم أكثر بالأحاديث الثنائية الودِّية والملاطفات المتبادلة. يبدو الأمر في البداية، وكأن للطرفين رغبات مختلفة كلياً عن بعضهما، غير أن الدوافع التي تكمن وراء هذه الرغبات متماثلة: كلٌّ منهما يتوق إلى المزيد من المودّة والقرب! كلٌّ منهما يتوق نحو الشعور بأنه محبوبٌ فعلاً.

إن همسات إمرأة حسناء، يسمع المرء صداها، أكثر من صدى الصوت الأعلى شدةً لنداء الواجب! • بابلو بيكاسو •

ربما لن تستغرب، أن كلاً من الجنسين يتخذ له في الواقع طرقاً ومسالك تختلف عن تلك التي يتخذها الآخر: هو يسعى لتحقيق القرب العاطفي عن طريق التقرب الجنسي، أي من خلال الفعل الملموس: أما هي فتحقّق لنفسها القرب العاطفي من خلال الحديث المتبادل، وتبادل الأفكار والمشاعر.

ربما سبق أن حدث معك ذات مرة ما يلي: هو مسافرٌ في رحلة عمل لمدة أسبوعين: هي وحيدة في المنزل. الاثنان يفتقدان بعضهما، ويتحدثان مع بعضهما

هاتفياً كل مساء. هذه المكالمات الهاتفية تكون غالباً قصيرة جداً، فالأمور الهامة تُقال بسرعة، فضلاً عن كونه لا يحب المكالمات الطويلة الباهظة الثمن. يكبر الشوق شيئاً فشيئاً على مدى الأسبوعين، وحينما يأتي يوم اللقاء يرغب الاثنان، وبأسرع ما يمكن بأن يشعرا ويُحِسَّا بقرب كلٍّ منهما من الآخر. هو يرغب بحرارة، وبمجرَّد دخوله المنزل، أن يبدأ بإغرائها على الفور. يعتريها الذهول كلياً، فتقول له: «هل هذا كله ما تريده؟ ألا تود معرفة شيء عن حالي الآن؟» إنها خيبة أملٍ لكلا الجانبين، فهي قد فرحت جداً بعودته، وأرادت قبل كل شيء أن تتحدث معه بمنتهى الهدوء، وتسأله بعض الأسئلة بشأن رحلة العمل هذه، وتسأله كذلك عن مدى افتقاده لها، هي تريد كذلك الأمر قبل كل شيء أن يسألها هو بدوره، كيف أمضت وقتها في غيابه، وفيما لو شعرت بالوحدة بدونه! لقد عقدت آمالها طوال الوقت لأن تفرح بشدة بتلك المحادثة فيما بينها وبينه! لقد رغبت فعلاً بأن تستعيد هذا الشعور بالإلفة (= القرب) فيما بينها وبين زوجها، وبأسرع ما يمكن، وبأن تحيا هذا الشعور فعلاً. فقط فيما بعد ذلك كله ستنشأ لديها الحاجة إلى القرب، وإلى اتحاد والاتحاد الجسدين. هو يتوق كذلك الأمر إلى القرب والإلفة، ولكنه لا يتملّكه

الشعور بالقرب الشديد من محبوبته إلاّ في «الفراش».

هنا، غالباً ما يصبح الجمود سيِّد الموقف: هو يشعر بأنها صدَّته ورفضته، وهي تشعر بأنه لا يفهمها.

الشوق نحو المودة والرومانسية؟

كيف يمكن تحقيق «القرب»

اعرف طريقك وطريق شريك (ة) حياتك بشكلٍ أفضل، فحينئذٍ ستوفِّر عليك اختبار شتى التجارب المؤلمة.

ثمة طريقان لتحقيق القرب والمودة والإلفة: الجنس والرومانسية. هو يفضِّل الطريق المباشر، فيما تشق هي لنفسها طريقاً غير مباشر. غالباً ما يكون أن يريد هو الجنس أولاً، ثم الرومانسية، فيما تجد هي نفسها مضطرة لأن تشبع حاجتها إلى الرومانسية، ومن ثم لأن تكون مستعدة لما يلي الرومانسية في نظرها، وهو الجنس. ويكمن الحلّ هنا في إبداء كلٌّ منهما استعداده للتقرّب من الآخر، وفي عدم اتهام كلٌّ منهما للآخر بنواياه غير السليمة. لكلٍّ من الطريقين أحقّيته ومزاياه، ولذا فمن المفيد السعي للاستفادة من كلا الطريقين معاً: أحياناً هذا، وأحياناً ذاك.

هو يعرف بالمناسبة، طريقاً ثالثا لتحقيق القرب: مجَّرد وجوده (الصامت)! هو يعتقد أن وجوده بجسده ينبغي أن يمثّل في الواقع إشارةً لها عن مدى أهميتها بالنسبة له، وعن مدى حبه لها!

لماذا الجنس والرومانسية شيئان هامان جداً للرجال والنساء على السواء؟

الرجال يفضّلون «الحب الجسدي».

حينما تستمتع المرأة بلعبة «الحب» هذه، فهي بذلك تكون قد أشبعت حاجات زوجها العاطفية الأربع: هو يشعر في تلك اللحظة، إنها تُكِنُّ له المودة. إن تعبيرها عن فرحها وشوقها، لَهُوَ إشارة بالنسبة له بإعجابها له وتقديرها لشخصه: هو يشعر بأنه بطلها. وبأنه «منتصرٌ متألق». هو يشعر في تلك اللحظات بالذات، بأنه محبوبٌ منها جداً!

ربما لا يحبّ هو تعبير «بطل» كثيراً، ولكنه يتوق بحرارة دوماً، نحو ذاك الشعور الرائع الذي يشعر به، حينما تجعله يحسّ بالفعل أنه الأفضل فعلاً. هو يشعر في الوقت نفسه، أنه رائعٌ فعلاً، وأنه قد نجح بالفعل في إسعاد زوجته.

المرأة تحب «الرومانسية».

أما المرأة بالمقابل، فتحتاج أولاً لأن تشعر بأحاسيس معينة إزاء هذا الرجل الماثل أمامها، ولأن تشعر كذلك أنها تمثّل شيئاً هاماً ومميزاً بالنسبة له. فمن هذا المنطلق، يمكن التحقق بأفضل ما يمكن، فيما لو كان يأخذ لنفسه الوقت الكافي لتبادل المواقع معها، وهي تشعر بذلك، حينما يحقق لها حاجاتها العاطفية، ويعتني بها، ويهتم بها وبأمورها، ويراعي وجودها ومشاعرها- وبكل بساطة - حينما يمنحها الشعور بأنه يحبّها.

ملاحظة هامة:

يريد المرء أن يشعر بأنه محبوبٌ فعلاً! ويشعر المرء بذلك حينما تتحقق له حاجاته العاطفية.

نصائح للرجل:

«فحص حب» للرجل

سادتي الأعزاء، ربما غالباً ما حصل أن استغربتم عدم اهتمام زوجاتكم بالجنس كثيراً. إن كان الأمر كذلك، فعليك في البدء أن تفكِّر جيداً، فيما لو كنت مُشبِعاً فعلاً للحاجات العاطفية لزوجتك، هناك الكثير من الأسباب الوجيهة المرتبطة بفقدان المرأة لرغبتها، فينبغي عليك بالتالي أن تجيب على التساؤلات التالية:

- ❖ هل اهتَّمَيتُ بالفعل في الأيام الأخيرة بحاجاتها العاطفية؟
- ❖ هل هي مستغلَّة إلى حدٍ كبير؟ إذا كان الجواب «نعم»، فهل أنا ساعدتها بأي شكلٍ من الأشكال؟
- ❖ هل اعتنيت بنفسي من الناحية الجسدية بالشكل الأمثل؟
- ❖ هل لمستُها بحنان أو قبَّلتُها مرات ٍعدَّة في اليوم؟
- ❖ هل أمنحـهـا مـا يلزم من الوقت، ومـا يلزم من الملاطفة، لكي «تتهيج عاطفياً»؟

«عدم الرغبة»، يمكن أن يكون لها أسباب طبية

ملاحظة:

حينما تعاني زوجتك لفترة طويلة من «عدم الرغبة» تجاهك، فيمكن بالطبع أن يكون لذلك أسبابٌ عديدة،

ينبغي النظر إليها وتدقيقها ملياً من وجهة نظر طبية. إن هرمون التستوستيرون عاملٌ هام جداً لتوليد الرغبة، سواء لدى المرأة، أو لدى الرجل. إنه لمن المهم، أن يوصف للنساء مستحضرات الإستروجين، ولكن الأطباء نادراً ما يعيرون اهتمامهم هنا، فيما لو كانت قيم التستوستيرون نظامية أم لا. الفحص هنا هامٌ نسبياً. لقد بات من المعروف اليوم، أن أعداداً هائلة من العقاقير الطبية، تعمل على إعاقة آلية الشهوة بشكل بالغ (مثل حبوب منع الحمل، أو مثبطات الاكتئاب، أو المهدِّئات، أو الحبوب المنوِّمة، أو مضادات الهيستامين، أو مخفِّضات ضغط الدم.. إلخ). لا شك أنه ينبغي مراعاة سائر مجالات الحياة.

حينما تعاني المرأة على سبيل المثال من الإرهاق المزمن أو من ضغط العمل المتواصل، فلا غرابة هنا إذن، في تلاشي الرغبة نحو الجنس بشكلٍ تدريجي.

نصيحة للنجاح:

نصائح للرجال

امنحها الرومانسية اللازمة! حقِّق لها حاجاتها العاطفية. وامنحها الشعور بأنها امرأة جذابة ورائعة! امنحها المزيد من الرعاية والاهتمام، وضعها دوماً في محور اهتماماتك. إن هذا لَهُو السبب الرئيسي لرغبة النساء عموماً في الذهاب مع أزواجهن لتناول الطعام خارج المنزل. إنهن بذلك يكسبن أزواجهن لهنّ فقط،

ويستمتعن هنا باهتمام أزواجهن الكلي بهن. ربما يكون الشكل الأمثل مجرد أمسية لقاء: ربما تكون مستعداً لأن تحدِّد موعداً مع زوجتك، لمرة واحدة في الأسبوع، وفي اليوم نفسه كل مرة. ثمة رونقٌ مميَّزٌ تتألق به الحياة الزوجية، حينما يخرج الاثنان معاً كمجرَّد عاشقين مغرمين، وليس كزوجين.

اختبر نفسك:

❖ ما هو الفعل الأكثر رومانسيةً، الذي سبق أن قمت به في حياتك؟

....

❖ متى كانت المرة الأخيرة التي كنتَ بها رومانسياً فعلاً؟

❖ ....

....

❖ ما الذي يمكنك فعله، لكي تمنحها الشعور بأنها مميَّزة فعلاً؟

اعمل على ملء «صندوق علاقتك» بدفعات صغيرة وكثيرة على الدوام وباستمرار. الأكثر أهمية في هذا السياق. إنما هو إشارات الولع والهيام، ولمسات الحب والحنان الجسدية!

يمكنك تخطيط تلك الاهتمامات الصغيرة. ربما يمكنك تدوينها كذلك في مفكرتك. ربما تقول في نفسك الآن، إن ذلك لا يبدو عفوياً ورومانسياً جداً. لا ضير في ذلك، فالمهم هو ما تفعله في النهاية.

لا يكون الأمر جيداً، حتى يقوم المرء بفعله «كونفوشيوس»

تمرين:

اعملْ على إسعاد شريك حياتك

بمَ يمكنني إسعاد أميرة قلبي في الأيام العشرة المقبلة؟

❖ ....

❖ ....

❖ ....

❖ ....

❖ ....

❖ ....

❖ ....

❖ ....

❖ ....

❖ ....

يظل الحب تاجاً مرصعاً على رأس كل امرأة «أوريبيديس»

هل أنت مستعدٌ فعلاً لجلب المزيد من الولع والشوق والهوى إلى حياتك؟ إن كان جوابك «نعم»، فينبغي عليك إذن أداء العادات الجديدة التالية: حينما تغيب شريكة حياتك عن أنظارك لساعات طويلة، فاستقبلها بقبلة على الفور بمجرَّد رؤيتها! لا أعني هنا مجرَّد قبلة صغيرة، وإنما قبلة حقيقية لا تقلّ مدتها عن عشر ثوان! فالقبلة تمثل في الحقيقة أحد أبرز الأفعال الحميمة فيما بين شخصين، وهي صلة الوصل المباشرة إلى القلب. فضلاً عن كون القبلة مفيدة لصحة الإنسان، وتعمل على إفراز هرمونات السعادة!

تقنية قبلة العشر ثوانٍ

لقد عملت الدكتورة إلن كرايدمان على نشر تقنية قبلة العشر ثوان، في الولايات المتحدة الأميركية بحماسٍ شديد. ففتحت بذلك سبيلاً رائعاً لإعادة إشعال نار الهوى والحب في القلوب من جديد.

اختبر نفسك

- متى كانت المرة الأخيرة التي قبَّلت فيها شريكة حياتك تقبيلاً حقيقياً؟
- ....

....

- كم مرة في الأسبوع تقبِّل شريكة حياتك؟
- ....

....

راهن على الكلمات!

الصوت ونبرة الكلمة هي وسائط الحب المؤثّرة لحاسة السمع. من المعروف أن نبرة الصوت والعبارات المؤكّدة تزيد من حدة تهييج المرء. من المعروف أيضاً أن المرأة على وجه العموم تشجّعها الكلمات وتحرُك مشاعرها. دعها تدرك بوضوح، من خلال الكلمات، كم أنت معجب بها الآن جداً، تماماً كما كنتَ في الماضي، وكما ستظلّ في المستقبل!

مثال:

أنتِ جميلة جداً، ومثيرة جداً،... ملمسكِ رائعٌ. أنا مجنونٌ بكِ فعلاً... إلخ

امنحها المزيد من المؤثرات السمعية باستمرار، حتى تعلم أنك راضٍ عنها وعن مظهرها تماماً، وعن لعبة الحب والشوق والهوى التي تمارسها معك. فهذا من شأنه أن يشجّعها، وأن يجعلها تستوحي المزيد لإرضائك. غالباً ما تكون المرأة غير أكيدة على وجه العموم، فضلاً عن كونها تنظر للأمور على الأغلب بعين النقد، وعلى الأخص فيما يتعلق بجسدها. فقط حينما تمنحها الشعور بأنك مولعٌ بجسدها كما هو، فسيكون بإمكانك حينذاك إشعال نار الحب والشوق والهوى في داخلها.

تذكَّر كذلك دوماً أن المرأة تعشق التغيير. لا ينبغي عليك أن تخطِّط لتجعل من الأمر قضيةً كبرى في كل مرة، ولكن يُنصح أن تتخذ لنفسك الوقت الكافي واللازم. ولو لمرة أو مرتين على الأقل شهرياً . لكي تقدِّم لها شيئاً جديداً في هذا المضمار.

أدخل المزيد من العنفوان إلى علاقتك الزوجية!

هل تجد حياة الحب المرتبطة بك مملَّة إلى حدٍّ ما؟ هل سبق لك أن فكَّرت أنها ربما تكون مملَّة فعلاً؟ حينما يتسرَّب الملل إليك، فتلك إشارة أنه عليك أن تغيِّر شيئاً ما، وأن تمتلك لنفسك الجراة لأن تجرِّب شيئاً آخراً، شيئاً يحمل مفاجأةً في طيّاته! ثمة تغييرات صغيرة تكون كافية أحياناً، كتخصيص عطلة نهاية أسبوع كاملة لأغراض الحب، على سبيل المثال.

تمرين: «مفاجآت حبٍ» لزوجتك

ما هي التجارب والأحداث الجديدة والجميلة التي يمكنك أن تخطِّط لها؟ دوِّن فيما يلي خمساً من أفكارك في هذه الصدد على الأقلّ.

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

عليك أن لا تترك حياة الحب الخاصة بك للصدفة، ولا بشكل من الأشكال

نصائح للمرأة

عزيزتي القارئة، هو يحبّ أن تكوني مولعة به جداً، وهو يبحث باستمرار وفي كل فرصة سانحة، عن القرب منك. صدِّقيني أنه مستعد لأن يحقِّق لكِ كل رغباتك، وبكل سرور، وذلك إن حقَّقتِ له حاجاته العاطفية من كل قلبكِ! لا يعني ذلك، أن عليك أن تتنازلي عن حاجاتكِ، ولكن توجّهي إليه باستمرار بين الحين والآخر، واسعي خلال ذلك لفهمه وفهم مقاصده. معظم الرجال يحبون جداً، وإلى أبعد الحدود، أن تكون زوجاتهم هي المتسلِّمة على الأغلب لزمام المبادرة.

غير أن الكثير من النساء، مُجبَلاتٍ بطباعهنّ، على الانتظار، ريثما يحضرهن المزاج الجيد. غير أن الشهية غالباً ما تأتي أثناء الطعام. هذا يصحّ كذلك لحياة الحب والشوق والهوى، ولذا فمن المفيد على الأغلب، تسلُّم زمام المبادرة، في ظل التيقُّن الباطني بأن نار الحب والشوق والهوى ستشتعل حتماً. أحياناً تكون شعلة صغيرة دافئة فقط، وأحياناً تنمو تلك الشعلة لتصبح ناراً هائلة، أو بركاناً ثائراً. هما تقرَّبا من بعضهما، على كل حال، أكثر وأكثر، ولم يدعا الفرصة تفوتهما.

معظم النساء تعتريهن مشاعر الإحباط والإرهاق، لأنهن يحاولن يومياً وباستمرار لأن يجعلن من الزوج

«امرأة مثالية» هن يخففن عن أزواجهن الكثير من الأعباء، ويرتبن وراءهم الأمور التي يتركونها كما هي، ويقفن للعمل لساعات طويلة في المطبخ.

بذلك تبقين جذابة.

هل تعتقدين فعلاً أن زوجك قد تزوجكِ لأنك ربة منزل ممتازة؟ عليكِ أن تقرري تماماً، فيما لو كنت حبيبته، أو فيما لو كنتِ ربة منزله الممتازة. إنكِ تظلين جذابة في نظر زوجكِ، طالما أنه يستطيع إدراك أنه قادر على جعلكِ سعيدة فعلاً. فقط حينما يشعر زوجك، في سياق علاقتكما الزوجية، أنه ناجحٌ وسعيد، فإنه سيعمد لتحقيق رغباتكِ من كل قلبه.

ملاحظة هامة:

لم نعلم حتى اليوم أن أحداً مات بفعل الحاجة إلى الجنس، ولكننا نعلم أن كثيرين ماتوا بفعل الحاجة إلى الحب. «نيقولاوس ب. إنكلمان»

اعلمي أنكِ حينما تكونين مولعة بزوجكِ فعلاً، وتشعرين بالسعادة والدفء بجانبه - كما في النهار كذلك في الليل، فاعلمي أنه لن ولن يبحث هنا بالتأكيد عن سعادته لدى امرأة أخرى.

نصيحة للنجاح:

انظري في عيني شريك حياتك بعمق، وقولي له، إنه عاشقٌ رائعٌ فعلاً، وإنكِ تتوقين بشدّة متناهية، لأن تحيَين معه حياةً جنسية مثيرة، ومليئة بشتى أنواع الحب الخالص والشوق الحالم. أقسم لكِ، أن فعلكِ هذا سيصنع العجائب! لا تنسيّ أبداً، أن تغازليه وتراوديه عن

نفسه، حتى ولو كنتما فوق السبعين من العمر. كلما كانت نظرتك في هذا الصدد أكثر إيجابيةً، وكلما كنتِ أكثر فرحاً بحياتكما، وبلعبة الحب فيما بينكما على وجه الخصوص، فستتجه أمور علاقتكما الزوجية المتبادلة لتصبح أفضل بكثير جداً!

لا تدعيه يشعر أبداً، أن الجنس بالنسبة لكِ واجبٌ ثقيلٌ ومزعج. الأفضل لكِ هنا أن تسعيْ لاكتشاف حقيقة ما ترغبين. بوحي له بما ترغبين فعلاً، وكيف يمكن له أن يمنحكِ أنماطاً رائعة من الانتعاظ الجنسي (الذروة)، فإنك تشجّعينه فعلاً، حينما تقولين له ما ترغبين بصراحة متناهية.

احذري الخلط بين مفهوم الجنس، ومفهوم الحب، فالفرق شاسعٌ جداً فيما بين المفهومين. ففي الجنس يتعلّق الأمر بمجرَّد عملية إشباع لحاجة جسدية، فيما يتعلَّق الأمر بمفهوم الحب في اتحاد نَفْسيْن، وانصهارهما في نفسٍ واحدة. ليس الجنس بالأمر الذميم أو السيء، ولكنه يكون أكثر إثارةً وحيوية حينما يكون مقترناً بالحب الخالص.

الوصول إلى نشوة الوصال، لا يتم إلاّ بذلك الامتزاج الرائع فيما بين الحب والجنس.
• أنابس نين •

لا تدعي حياة الحب فيما بينكما تذوب مع الوقت، فاعلمي من الآن تماماً أنكِ لن تسلمي من عواقب ذلك! حتى ولو بدا الأمر صعباً بالنسبة لكِ، فعليكِ أن تقولي،

أو تظهري له ما يريحكِ ويعجبكِ فعلاً. لا تتوقعي أن يعرف من تلقاء نفسه ما تشعرين به. ساعديه لكي يكون ناجحاً في هذا الصدد!

نصيحة للنجاح:

امنحيه الحياة الجنسية التي يحتاجها ويتوق إليها. الرجال يحبون ذلك. كيف يمكنكِ أن تجعليه أكثر سعادة؟ بأن تظهري له بأنكِ مولعةٌ به فعلاً، وبأنك تستمتعين بلعبة الحب فيما بينكما إلى أبعد الحدود.

سهلي عليك أمور حياتك

الرجال «كائنات تتبع بصرها»، بمعنى، هم يُثارون بما يشاهدونه مباشرةً! اعملي إذن على اكتشاف نمط اللباس الخاص بكِ، والذي يُعجبه، وارتديه أمامه! ربما تكون المقارنة التالية مناسبة في هذا الصدد: إذا أردتِ صيد السمك، فينبغي عليكِ أن تعلّقي على طرف السنّارة شيئاً ما تحبّه الأسماك. عليكِ إذن التخلّص من سائر «قاتلات الحب» القابعة في درج البياضات الخاص بكِ في خزانة ملابسك.

سيساعدكِ هو بالتأكيد في اختيار وشراء بياضات جديدة لكِ، وسيفعل ذلك بكل سرور. اعملي إذن على أن تظلّي «عشاء عينيه الفاخر» الذي يعشقه ويشتهيه، ولا تتهاوني في ذلك. لا يتعلّق الأمر هنا، بأن مظهرك يجب أن يكون مثالياً دوماً، وإنما يتعلّق الأمر بأن تمنحيه مما لديك، ما يمكن أن ينظر إليه بمنتهى الشوق والرغبة، وبأن تشعري في الوقت نفسه بأنه مولعٌ بكِ.

هل اتخذتِ قرارك بشأن الدور الذي تريدين لعبه في سياق علاقتكما الزوجية. آمل أن لا يكون دوركِ هنا، دور «والدته»، وإلا فسرعان ما سيتلاشى اي نوعٍ من أنواع الولع والرغبة من حياتكما، أقلعي عن تخفيف أعباء العمل عنه باستمرار، وتحوَّلي لتصبحي معلّمة محترفة في «فن تشجيع الرجال».

أعلميه عن رغباتك بمنتهى الحب والحنان، واجعليه يشعر بأنه رجلٌ فعلاً. إن الاختلافات القائمة فيما بين الجنسين على وجه الخصوص هي التي تعمل على توليد الرغبة والولع فيما بينهما. حينما توجِّهين له انتقاداتك بكثرة، فيمكن أن ينتهي الأمر هنا لأن لا يرتاح كثيراً للعبة الحب المتبادلة، أو لأن تصبح تلك اللعبة مرهقة بالنسبة له إلى حدٍّ ما، أو لأن يسعى لمعاقبتك عفوياً، وبسكونٍ تام، من خلال إبداء مشاعر عدم الرغبة تجاهك. ومن ناحية أخرى، فحينما يحصل أن تصدّيه وترفضيه باستمرار حينما يرغبك فعلاً، فيمكن أن ينتهي به الأمر هنا، لأن يستسلم وهو محبطٌ كلياً. ويصل به الأمر لأن لا يحاول معكِ من جديد، نظراً لخشيته من أن يستقبل منكِ جرعة ألم جديدة من خلال صدُّك له مجدَّداً.

> ليست الشهوة الجنسية سوى فن منح الرجل تلك النار التي بحوزته هو! «كريستين شوبرت».

كوني له صديقة حنونة، وحبيبة مغرمة، فإنك بذلك تحققين الكثير مما تتوقين إليه فعلاً.

٨- عزّز(ي) ثقتك بنفسكَ

الثقة بالنفس تمكّن المرء من الوصول إلى ما يصبو إليه.

كلما كنت أكثر ثقة بنفسك، كلما أحببت نفسك، والآخرين من حولك أكثر وأكثر. ليس بالضرورة أن تكون المرأة نجمة من نجوم الفن حتى تكون محبوبة. غير أن حبَّ شخصٍ ما، والحياة مع شخصٍ ما، يكونا أسهل بكثير، حينما يكون ذلك الشخص محباً لذاته أولاً. كلَّما أحببت نفسك أكثر، كلما كنت جذاباً أكثر في نظر الجنس الآخر!

المطلوب هنا عدم الخلط فيما بين الوعي المتعَمَّد والواقعي للذات من ناحية، وبين الشعور الإيجابي بقيمة الذات من ناحية أخرى. يتعلق الأمر هنا في الواقع بأن تحب ذاتك أولاً. إنكِ تبدين أكثر إثارةً وجاذبيةً في نظره، كلما كنت أكثر رضاً عن نفسك. بما فيها أخطاؤها!

افعلي شيئاً ما لمظهرك الخارجي

ويشعر الرجل في السرير بالطبع، وبدقة متناهية، فيما لو كانت زوجته تحب جسدها فعلاً، أم أنها تخجل من ذلك. لننطلق من منطلق أنه يجدكِ مثيرة فعلاً. وكما أنتِ تماماً، وانه يجدكِ أكثر إثارةً حينما تكونين قادرةً فعلاً على إهمال اهتمامك بجسدكِ، والاستمتاع حتى في ذلك! إن هذا لَهُوَ أهمّ بكثير بالنسبة له من جسدٍ مثالي ومميَّز. كلما كنتِ أكثر اهتماماً بمظهرك الخارجي، كلما كنتِ اكثر نجاحاً وتألقّاً. في شتى المجالات. فالحب

والشوق والهوى هي نتيجة الشعور الإيجابي بقيمة الذات ـ وليست سبب هذا الشعور!

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوةً إلاَّ حينما نستخدمها بنجاح. دوِّن (ي) لهذا الغرض أفكارك الثلاث ـ جواهرك الثلاث ـ التي يمكن استخلاصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد (ين) أنها تشكِّل أهمية بالغة بالنسبة لك:

- ....
- ....
- ....
- ....

